

人老了，心要“放”

□ 周克冰

昨天越来越多，明天越来越少，真的很无奈；生命在一天天变老，遗憾越来越多，欣慰越来越少，真不甘心，一辈子就这样拉倒。

这不是诗，但它很诗意地传达了某些人正在老去的心态。其实，要改善这种状况，可以试试一个字——那就是“放”。

放弃——放弃某些奢望。谁都有过理想和志向，谁都有过目标和计划，在已往的岁月有些实现了，有些却没有实现。没有实现的，常常是更大更高更美好的理想和愿望。但是请注意，如果到了晚年还停留在向往中的愿望，那恐怕就是奢望了，是不是应该放弃了？既然老了，何不放弃那种种心理重负和日夜兼程，轻轻松松地在夕照中散步，回味和欣赏生命旅程中的诸多风景？

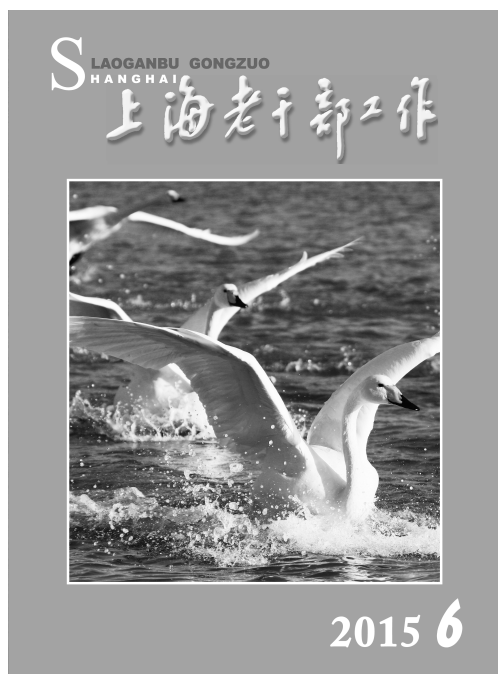
放松——放松生命神经。闲适，是上帝赋予老年人的专利。回头检点一生，确认自己于党于国，于民于人，于亲于友，都已经尽职尽责尽心尽力了，就可以告慰天地神灵、告慰良心良知了，就可以纵声谈笑可以酣然入睡了。凡事不与人攀比，不与自己过不去。心理减压，神经放松，我们的晚年生活不就可以很轻松很惬意了吗？

放下——放下记忆垃圾。每个老

年人都拥有一大堆的回忆。问题在于，回忆并不都是温暖的、甜蜜的和幸福的。有些酸涩的苦痛的回忆，比如曾伤害你的人、让你后悔的事、错过的大好机会等等。这些对于眼前和以后，一点儿价值都没有，何不来个记忆除尘？多想想让我们快乐的那些人和事儿，多享受清风明月。那晚年该有多么舒畅！

放手——放手生活杂务。如果说，当年肩负着保障妻子儿女温饱的责任，凡事不得不操心，不得不思虑，不得不奔波，不得不亲力亲为的话，现在责任已经尽到了，任务已经完成了，家庭经济基础也已经筑就，儿女已经长大成人，背驼腰弯的我们完全可以“交班”了。特别是时代在变，怎么居家过日子，儿孙自有儿孙的想法，不如彻底放手，不再为生活琐事烦心，岂不是双乐双赢！

把知足留着，把欲求放下；把欣慰留着，把不甘放下；把自重留着，把自恋放下；把恩惠留着，把怨恨放下；把兴趣留着，把苦役放下。做好晚年的人生定位，把该放下的统统放下，解放自己的身心，让自由、欢畅、轻快和舒缓变成我们生活的主旋律。那时，闲适、祥和、滋润就会向我们走来了。



编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
编委会委员 (以姓氏笔划为序)

王伟伦 关键
王欢平 王玲
朱国忠 陈慧琴
张家科 范传伟
洪瑞霖 龚怡
程建平

总编 王玲
执行主编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部

电子信箱/shlgbgz@126.com

刊期/月刊

地址/上海市岳阳路265号

邮编/200031

传真/(021) 64334955

编辑部电话/(021) 64312232

64371946x102、237、238

印刷/中共上海市委办公厅文印中心

2015年第6期 总第334期

上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

刊首

人老了，心要“放” 周克冰 (1)

本刊专稿

借力宝钢经济发展优势 加强老干部活动阵地建设

..... 宝钢集团有限公司老干部工作部 (4)

适应形势发展要求 扎实有效推进退休干部
党建工作 上海海关 (5)

围绕办学宗旨 加强内涵建设

..... 上海市老干部大学 (6)

党建引领 激发活力 动员组织老同志为社
区建设增添正能量

..... 闸北区临汾路街道党工委 (7)

整合区域资源 构建医疗体系 为离休干部
提供全方位医疗保健服务 ... 普陀区委 (8)

加强高校离退休干部党建 促进离退休干部
队伍建设 上海大学党委 (9)

多措并举 积极实践 努力推进老干部工作
队伍建设 松江区委老干部局 (10)

利用各方资源 开展联动服务 扎实推进老
干部工作创新发展 徐汇区委 (11)

工作集锦

嘉定区举行纪念抗战胜利70周年校园巡回展
演活动 徐宏 (12)

上海轻工开展纪念抗战胜利70周年系列活动

..... 孙培和 (12)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

浦东新区周浦镇老干部参观金山卫日军侵华遗址 浦 讯 (12)

虹口区为离休干部量身定制意外伤害保险 万俐俐 (12)

闸北区天目西路街道老党员乐做志愿者 付 颖 (13)

青浦区朱家角镇加强属地管理做好就近服务 青 讯 (13)

上海水产集团老青畅谈传承革命精神 水 老 (13)

人物专访

从《梁祝》到“南音” 何占豪 (口述) 楼伊菁 (整理) (14)

老骥伏枥千里志 文化养老益身心 周东阳 (17)

金秋颂歌

快乐修志一得 吴万根 (19)

今日点击

难忘的1948 管继英 (21)

枪炮声中的十八岁生日 施文元 (22)

热点聚焦

那些年,领袖们吃过的工作餐 ... 王 宗 (23)

战火中的抗战托儿所 王贞勤 (25)

情满人间

我与母亲有个约定 冯菊英 (28)

留一个背影给儿子 钱红春 (29)

如果人生能够再来 袁识先 (31)

学习之窗

牢记历史经验教训,为实现“中国梦”而奋斗 袁定华 (32)

奉行“开卷有益” 打造“书香社会” 沈世纬 (34)

七彩长廊

焦裕禄,永放光芒的精神赞歌 陆 宜 (口述) 陈 琪 (执笔) (35)

社区广角

人生的境界在于信仰与奉献 奉贤区委老干部局 (37)

上海阳台

上海老虎灶 陈太顺 (38)

谈天说地

“同胞手足情”去哪儿啦? 陈月芹 (39)

我的节约观 沈方德 (40)

朝气蓬勃度晚年 汪家景 (41)

端午随想 黄 俭 (42)

浅论家规家训家风 张福弟 (43)

畅游天下

羊年游羊城 徐炳孚 (44)

知识卡片

“健康住宅”的国际标准 (45)

虫与花的默契 (45)

闲情雅趣

“时尚潮老”学微信 陈公照 (46)

激情岁月

最后一课 郁 群 (47)

艺林漫步 阎长春等 (48)

封面: 展翅 华 民摄

封二: 图文传真

封三: 艺林漫步

封底: 一汪水月 葛文华摄

借力宝钢经济发展优势 加强老干部活动阵地建设

□ 宝钢集团有限公司老干部工作部

宝钢集团从老干部工作实际出发，借助宝钢经济强劲发展的优势，积极改进老干部活动条件，创新活动载体、拓宽活动领域，力求在硬、软件建设上同步发展，使新形势下的老干部活动工作与时俱进，适应和满足老干部的精神文化需求。

一、借力宝钢经济发展优势，打造老干部优良学习活动环境

宝钢集团始终坚持把离退休老同志当作宝钢的宝贵财富，把关心照顾好老干部当作一项重要政治任务来落实，把重视活动中心阵地建设、改善老干部活动环境和条件视为重要责任。近年来，集团每年都拿出一定的资金来改善老干部活动场所。目前，宝钢老干部活动中心已拥有10个标准老干部活动室，总面积达19391平方米。与此同时，还积极整合集团内外各种资源，为老同志开展活动创造条件。

二、借力宝钢经济发展优势，开展好丰富多彩老干部活动

1、积极打造活动品牌，引领老干部活动开展。办好“淞涛艺术团”、“宝钢老干部体育协会”、“宝钢淞涛诗社”和“读书社”，为老同志搭建学习、交流平台。

2、办好传统活动项目，满足老同志晚年精神文化需求。我们根据老同志的生理和心理特点，组织开展好广泛和丰富的传统活动，以吸引更多老同志参加，丰富老同志晚年精神生活。如，认真组织好每年一次的冬季锻炼活动。又如，认真组织好每年一届的宝钢“老年之声”歌会。再如，三年一届以老干部为主体的老年人运动会至今已举办了九届；三年一届的老年人艺术节也已举办了

八届。在2014年举办的第八届宝钢老年人艺术节中，首次引入公益篇章——“心相连、爱飞扬”义卖捐赠活动，更是得到广大老同志、老党员的积极响应，募集善款3万多元，全部捐给了宝钢集团结对援助的青海同德县的困难学生。

三、借力宝钢经济发展优势，探索老干部就近活动新模式

针对老干部普遍进入“双高期”的特点，我们主动思考，积极加强与老干部居住相对集中的区域老干部工作部门的联系，借势借力，资源共享，拓宽活动领域，为老干部就近参加活动开辟新的途径。

一方面，加强宣传引导。我们利用宣传媒体，加大宣传力度，引导老同志转变观念，走出厂区，融入社区，就近参加各种活动。

另一方面，加强合作共建。积极发挥自身优势，加强厂区联手，主动与宝钢老干部居住较为集中的区县老干部工作部门联系，共建老干部就近活动点。目前已分别与宝山、普陀、虹口、静安、黄浦等区签订了共同开展老干部活动的协议：宝钢老同志与区域老同志组成联合学习小组，共同开展学习活动；宝钢老同志活动室向区域老同志开放；宝钢老同志可参与区域老干部活动联合体组织开展的各项活动。同时，我们还尽最大努力，为宝钢老同志居住相对集中的社区老年活动室提供和配备一些必要的文化娱乐设施、设备和文体用品，为老同志就近参加活动创造条件。



适应形势发展要求 扎实有效推进退休干部党建工作

□ 上海海关

上海海关针对离退休干部队伍结构发生显著变化、退休干部增长幅度较大的实际，积极探索加强退休干部党建工作的途径和方法，有效推进了退休干部党建工作的创新发展。

一、完善组织设置，加强组织领导

2011年，上海海关有退休干部400余名，其中党员300余名，所有退休干部均归编在一个退休支部内。这样一个规模庞大的党支部，支部组织生活和学习教育难以正常开展，支部活动的效果较差，老同志对支部工作的满意度不高。2011年7月，为了加强退休干部党建工作，成立了海关退休干部党总支。党总支隶属机关党委，共有班子成员9名，其中书记1名，由正局级退休领导担任，副书记3名和委员5名，所有班子成员均在退休干部范围内通过公推直选产生。

我们按照退休干部党员人数控制在30至50人的原则，将老同志居住地域分片划块，每个块组内的党员成立一个党支部，非党员成立一个群众小组。

二、加强制度建设，促进工作发展

在工作实践中，我们不断健全完善一系列工作制度，明确工作职责，规范工作内容和程序，有效地发挥老同志在单位和社区建设中的作用，提高退休干部党组织自我服务、自我管理水平和自我管理水平，确保退休干部党建工作有序发展。

同时，还积极探索推进“老老结对”工作制度，通过退休骨干党员与特殊老同志进行结对，加强了精神慰藉，送上了组织温暖，收到良好成效。

三、培养骨干队伍，强化能力建设

我们十分重视抓好退休干部骨干队伍建设，注重加强对他们的学习培训。

一是抓例会，二是抓培训，三是抓沟通。建立了离退办、总支、支部、群众小组“四位一体”和支部、群众小组成员“一对多”的党群联系沟通机制，并定期组织召开座谈会。

四、针对对象特点，抓好学习教育

一是结合形势任务和老同志实际，定期开展主题教育活动。二是根据不同对象思想实际，建立定期分析党员思想工作机制。三是引导老同志到社区报到亮身份，拓宽思想政治工作的新渠道。四是注重宣传典型，弘扬新风正气。

五、强化支持保障，确保落实有力

一是加强工作研究。坚持每年在研究单位党建工作时，把退休干部党总支的工作纳入研究范围。机关党委在制定工作计划、检查考核表彰时将退休干部党总支一并考虑，平时对退休干部党总支工作中遇到的问题及时给予指导和帮助。

二是提供有力保障。除了预留党费外，每年都要划拨一定经费用于退休干部党总支和各支部开展活动。我们在海关本部、浦东等地建立了三个老干部活动室，为各支部、群众小组开展活动提供场地创造条件。

三是形成工作合力。凡退休干部党组织主导组织的迎春歌舞会、书画摄影展等活动，各有关部门全程配合参与、全程协助落实，形成了退休干部党建工作由党组统一领导、离退办牵头抓总、各部门积极配合的工作机制，营造了机关各部门都来支持退休干部工作的氛围。

2014年,上海市老干部大学围绕建设“党的创新理论的学习基地、当代新知识的传播基地、中华优秀传统文化的研修基地、老干部表率作用的辐射基地”的办学宗旨,着重在老干部大学内涵建设上下功夫,推动大学教学工作创新发展:

一、创新政经班课程设置,优化老干部思想政治建设,凸显办学的政治性

1、创新课程设置,强调时效性和针对性。2014年,为让老同志及时了解时事变化和了解支持中央新政策新精神,学校利用政经班的有效平台,第一时间推出了《亚信峰会、一带一路与上海》等专题讲座,老同志将政经班誉为强化政治意识、坚定理想信念的“加油站”和“播种机”。

2、创新教学形式,注重现场教学和交流互动。为了使政经班老干部学员对上海自由贸易试验区有一个直观认识,学校专门组织部分老同志赴自贸区学习考察。交流互动方面,注重发挥学员创办的“思想政治教学研习社”作用,选好议题,开展交流和互动;同时采取“走出去请进来”,开展了校校互动、专家学员互动。

二、开办人文系列讲座,弘扬中华优秀传统文化,凸显办学的引导性

学校在人文课程开设形式和内容上不断进行创新。

精选中国古代传统文化经典,设计了“人文系列讲座”。在讲座师资方面,还从相关高校邀请专家学者前来授课,讲座内容涉及四书与儒学、道家与道教、周易等中国传统文化经典。

三、重视老年教育理论研究,用先进理念指导实践,凸显办学的前瞻性

1、在老年素质教育探索



索与研究方面有新突破。2014年上半年,在全国老年教育高峰论坛上,我校提交的论文荣获优秀论文;下半年,在全国老年教育第十一次理论研讨会上,我校提交的论文获得一等奖。我们围绕老年素质教育开展课题研究,为形成老年素质教育理论与实践体系的系统构架打下了基础。

2、与课程教学相关的课题研究有了新进展。一年来,分别开展了《规范、健全教学质量评价体系的思考与探索》等课题研究,摸清了课程教学现状,对存在的问题进行梳理,提出改进思路与策略。

四、推进老年学校素质教育,加强素质教育基地建设,凸显办学的示范性

市老干部大学名誉校长陈铁迪提出了“加强老年素质教育”的办学理念,开展好老年素质教育已成为我们重要的办学理念。

一是发挥好上海市老年学校素质教育指导中心(挂靠在市老干部大学)功能作用,大力推动素质教育工作在全市老年学校中广泛开展。二是继续加强老年学校素质教育实践基地建设,为老年素质教育工作在全市推广积累经验。

五、加强校园文化建设,培育扶持老年学习团队,凸显办学的辐射性

一是着力打造市老干部大学校园文化艺术节活动品牌。我们举办了上海市老干部大学首届文化艺术节等校园文化艺术系列活动,营造了浓郁的校园文化氛围,彰显了“笃志、厚德、乐学、尚为”的校训精神。

二是积极培育扶持老年学习团队。支持老年学习团队因地制宜开展丰富的学习交流活动。

党建引领 激发活力

动员组织老同志为社区建设增添正能量

□ 闸北区临汾路街道党工委

临汾路街道党工委按照市委关于深入推进区域化党建工作的要求，把离退休干部党建工作纳入社区党建范畴，采取项目化运作方式，动员组织社区内的老同志为服务社区建设、服务居民群众增添正能量。

一、依托社区党建加强组织动员，不断激发老同志参与社区建设的热情

我们以楼组为载体，创新“三三制”居民区党建模式，建立完善了“居民区党总支——楼群党支部——楼组党小组”三级组织网络。依托网络，动员引导老同志“走出小家、走向大家、变成一家”，动员组织关系不在社区的离退休党员干部到居民区、到楼组主动亮出党员身份，认领公益项目。

我们搭建了区域化党建平台，2014年，在全市首先探索成立了“区域化党建服务中心”。同时，通过坚持举办“新党员欢迎会”、“情况通报会”，一方面让老同志了解社区工作情况，另一方面挖掘有专业特长的老同志继续参与街道党建工作，增强了离退休干部对社区的归属感和认同感，增强了老同志参与社区工作的主人翁意识。

我们在社区离退休干部中开展了“六大员先进个人”等评选表彰活动。组织召开了“争当六大员，共筑中国梦”活动推进会，在社区老同志中营造了“学习先进、争当先进”的良好氛围。

二、采取项目化运作方式，组织引导老同志服务社区治理、服务居民群众

1、创建“弘扬时代精神”项目，引导老同志做好宣传群众工作。一方面，以“老干部读书会”等为学习阵地，加强对离退休干部队伍的宣传，使社区内的广大老同志在

政治上、思想上、行动上与党中央保持高度一致。另一方面，组织老同志成立“红旗宣讲团”和“百姓讲师团”，深入机关、学校、居民区为青年干部、学生和社区党员群众上党课、开展形势教育。

2、创建“重温红色经典”项目，引导老同志带领群众践行社会主义核心价值观。结合“‘三·五’学雷锋”等特殊日子，开展学习研讨会和知识竞赛，引导践行社会主义核心价值观。

3、创建“奏响和谐乐章”项目，引导老同志参与社区自治。我们把一批热心基层建设、有一定组织管理能力、善于与群众打交道的离退休干部推荐、吸收到社区自治管理团队和活动中来。

4、创建“传承文化育新苗”项目，引导老同志为下一代传承党的光荣传统。建立了由8名老同志组织参与的“校内辅导”工作站，建立了校外实践基地，建立“向日葵网上行——老少关爱微博栏目”阵地。

5、创建“社风巡视监督岗”项目，引导老同志参与社风政风行风监督。我们组建了以老同志为主体的市民巡访团、特约通讯员两支队伍，主要对社情民意进行巡访调研、对社区情况上传下达，引导群众自觉遵守公共秩序。

6、创建“健康夕阳行”项目，引导老同志成为社会新风的引领人。我们建立了以老同志领衔和参与的文化活动团队，把老同志凝聚起来，并把社区居民群众吸引到健康向上的文化活动中来，既丰富了老同志的晚年生活，同时也营造了和谐积极的社区文化。

整合区域资源 构建医疗体系 为离休干部提供全方位医疗保健服务

□ 普陀区委

一、以制度建设为根本，夯实老干部医疗保健服务基础

1、建立两级领导小组。一是由区委老干部局和区卫计委组成区老干部医疗保健工作领导小组；二是由各街镇和社区卫生服务中心组成社区老干部医疗保健工作领导小组。

2、建立调研沟通制度。区老干部医疗保健工作领导小组建立了常规工作机制：一是联合调研巡访机制。二是年度工作例会制度。三是经常沟通机制。

3、建立工作部署制度。每年区委召开老干部工作会议时，都邀请区卫计委领导参加，把医疗保健工作纳入会议内容和工作要点一并部署。区委老干部局和区卫计委联合制定区老干部医疗保健工作计划，联手召开区老干部医疗保健工作会议，作具体工作部署和培训。各街镇联合社区卫生服务中心，制定本社区老干部医疗保健工作计划并开会布置。

4、建立专管员例会制度。区委老干部局和区卫计委联合发文，建立老干部就医专管员例会制度，开展工作培训、交流和调研。

5、建立工作培训制度。与各社区卫生服务中心联手，分别到街镇和居民区，组织开展离休干部医疗服务、医疗安全和有关政策等培训。

二、以加强队伍建设为保障，构建老干部医疗保健服务网络

一方面，加强老干部工作者业务培训。定期组织全区老干部工作者开展老干部医疗保健业务培训和工作交流。另一方面，完善

离休干部就医专管员队伍。部分医院设置了离休干部就医专管员，且二三级医院的专管员都来自医院医务科；2014年，我们建立了普陀区方便离休干部就医专管员“绿色健康使者”信息网络。

三、以老干部满意为目标，打造老干部医疗保健服务品牌

1、为老干部方便就医畅通绿色通道。我区在同济医院和普陀区中心医院、人民医院、利群医院专设了“离休干部门诊”，在所有社区卫生服务中心都建立了离休干部“一门式”诊室或导医服务；建立了社区卫生服务中心——居民区医疗服务站——全科团队“三站式”医疗保健服务体系，为老干部提供就近医疗服务。针对老干部住院难问题，我们把增设老干部病床作为区医疗保健工作的重点。

2、为老干部开展预防保健活动搭建多种载体。近年来，我区已建立起老干部保健沙龙等载体，为老干部预防疾病、养生保健提供交流平台。

3、为老干部科学养病创造良好条件。根据我区75%的老干部选择居家养老的实际，以全区半失能老干部为对象，开展“介护”服务培训工作。印发了学习手册，便于学习、了解介护知识和技能提供指导。

4、为老干部紧急救助提供服务保障。各街镇根据社区老干部实际情况，制定老干部突发事件应急预案，有效畅通联系渠道，为突发疾病、需要抢救的老干部建立救护快速通道。同时，还针对高龄独居老干部，建立一对一的助老结对，为老同志安度幸福晚年创造条件。

上海大学党委始终把加强离退休干部党建工作作为老干部工作的重点，坚持从实际出发，积极探索实践，扎实推进全校离退休干部党建工作，促进了离退休干部队伍整体建设。

一、建立“一级管理”党建组织模式

我们建立了“一级管理”的离退休干部党建组织模式，将离休干部、退休干部工作合并，成立了离退休工作处，同时成立了离退休党委，两者合署办公，各二级学院（系统）和校机关工作人员退休后组织关系转入到离退休党委，确保学校离退休党员置于离退休党委的管理之中。

离退休党委基本职能是负责全校离退休干部党建和思想政治工作。并依托二级学院（系统）和校机关，以原部门为单位组建党支部。支部两年组织一次换届选举，采取公推直选的方式产生新的支部班子。

二、健全完善党建工作运行机制

1、完善校党委对离退休干部党建工作的领导机制。校党委始终把离退休干部的党建工作纳入全校党建工作范畴。选拔具有丰富党务工作经验、综合素质全面的干部从事离退休党建工作，每年将离退休干部工作经费列入预算，为各支部开展活动提供场地，在人力、物力、财力上为离退休党委和各支

部开展工作创造条件。

2、完善离退休党委与各党支部的联动机制。建立了离退休党委与各支部工作会议制度、工作交流制度、工作指导制度。

3、完善离退休党委和党支部与二级学院之间的沟通机制。离退休党委鼓励各支部与学院积极共建，让老

动机制。我们积极动员引导老同志到所在社区报到、亮党员身份。离退休党委也主动深入一些社区，调研社区工作的需求，了解本校党员在社区发挥作用情况，搭建与社区共建共享的平台，引导老同志走进社区，发挥他们的积极作用。

三、创新离退休干部党建工作方法

1、坚持抓好经常性的学习教育活动。认真落实领导干部“三亲自”要求，指导离退休党委和各支部开展特色鲜明的主题教育活动，丰富老同志思想政治工作的内容，激发老同志政治热情。坚持举办“前进中的上海大学”系列报告会和读书班，提高骨干做好老同志思想政治工作的能力。

2、及时抓好重点时期离退休干部的思想政治工作。针对一些事关老同志切身利益政策出台后，老同志思想比较活跃的实际，我们把一些重大政策出台作为加强老同志思想政治工作的重点时期，主动加强与老同志的沟通，力争把矛盾化解在萌芽阶段。

3、加强服务型党组织建设。离退休党委在原有的“党委为支部服务、支部为党员服务、党员为群众服务”的“三服务”的基础上，进一步提出“服务学校发展、服务社区建设、服务困难党员”的要求，拓展了服务外延。

促进离退休干部队伍建设 加强高校离退休干部党建

□ 上海大学党委

党员为学院的发展献计献策。各二级学院也积极配合，将加强离退休干部党建工作作为精神文明工作考评的重要内容。学校层面还定期组织召开离退休党委和二级学院部门党委共同参加的书记论坛、协调会等。

4、完善高校离退休干部党建与社区区域化党建的互

多措并举 积极实践

努力推进老干部工作队伍建设

□ 松江区委老干部局

松江区委老干部局始终把老干部工作队伍建设放在重要位置,多措并举,大胆实践,取得了一定的成效。

一、加强学习培训,夯实工作基础

在学习内容上,做到精心安排。一方面紧紧围绕十八大和十八届三中、四中全会和习近平总书记重要讲话精神,开展重点学习;另一方面,把全国老干部局长会议和上海老干部工作会议精神和本区老干部工作实际结合起来,开展有针对性的学习。

在学习形式上,做到丰富多彩。一是积极组织局机关工作同志参加全区举办的党的十八大精神学习轮训等培训;二是举办老干部工作业务讲座,开展老干部工作政策、业务测试;三是坚

持每年举办两次全区老干部工作片会制度,注重工作交流,分享工作经验,推动面上工作;四是注重先进典型引领;五是借助和搭建各种平台,为工作人员提供学习培训机会。

二、开展主题活动,提升整体素质

根据市委老干部局在全市老干部工作系统开展“讲学习、转作风、促发展”主题活动的要求,我们开展了“五个一”主题活动,即开展一次学习习近平总书记系列讲话精神征文活动,开展一次“走基层、进家庭”活动,开展一次业务大练兵活动,开展一次课题调研活动,开展一次老干部工作大讨论活动。

三、搭建锻炼平台,加强能力培养

一是建立了岗位A、B角工作制度,坚持一级带一级,科级干部做好带教指导工作,让年轻同志身兼两职,进行多岗位锻炼;二是鼓励年轻干部参加两个科室的工作,挑担子,压任务,让他们在实践锻炼中更快地成长;三是开展结对带教活动,让“资深”老干部工作者与从事老干部工作时间较短的同志结成对子,通过手把手、面对面的言传身教,帮助从事老干部工作时间较短的同志能尽快熟悉工作,提高政策业务水平;四是建立与离退休干部党支部结对联系制度,通过担任离退休干部党支部联络员,帮助老干部工作者熟悉老干部、熟悉老干部工

作,增进与老干部的感情,进一步提高组织管理能力和开展基层工作的能力。

四、注重培养使用,营造成长氛围

针对老干部工作队伍发展活力不够、干部提拔困难、“进得来、出不去、长不大”的现象,近年来,局领导在区委的大力支持下作了三方面的探索创新:一是采用竞聘上岗方式,选拔优秀科级干部骨干。在坚持用人规定和组织原则的基础上,局机关每两年举办一次科级干部竞聘会,通过这种方式,2012年至2014年共提任了4位年轻的科级干部;二是推荐交流,让干部走出去。近两年来,我局先后有两位副局长交流转岗到其他单位任职;三是培养提拔使用。和区组织人事部门一起推荐优秀科级干部参加全区中青班、青干班学习,让优秀科级干部参与全区重点工作,在重大活动中加大年轻干部的培养力度。对符合条件的年轻干部积极争取政策,为他们职务晋升创造条件。近两年,全区先后有4位基层的老干部工作者被提拔至领导岗位,我局一名中层干部提任为副局长,初步形成了干部培养使用提拔的良性机制。



利用各方资源 开展联动服务 扎实推进老干部工作创新发展

□ 徐汇区委

一、领导高度重视，提供有力保障

徐汇区委、区政府历来高度重视老干部工作，成立了由区委主要领导挂帅的区老干部工作委员会，提出“三个不能”：一是老干部待遇和老干部工作经费不能减，二是为老干部办的实事项目和相关服务不能少，三是对特殊困难老干部的关心照顾不能忘。

二、紧贴实际需求，创新为老服务

我们依托“四联四多”工作法，即：联合原单位，多一份关心；联手区域相关部门，多一些资源；联系老干部生活实际，多一些实效；联动老干部家属，多一些亲情。先后推出的居家安全扶手工程等“四手”工程，赢得了广大老同志的好评。

一是深入做好安全扶手养护服务。为广大老干部安装居家安全扶手，是我区率先在本市推出的为老同志服务实事项目。同时，我区又进一步建立健全了维修养护长效机制，加强日常维护，确保广大老干部安全、放心使用。

二是全面开展房屋应急维修服务。实施应急维修服务进老干部家庭，区财政设立老干部房屋应急维修专项资金予以保障。我们还利用应急服务平台，为居住在徐汇区的老干部提供“清风关爱行动——家用空调内机免费清洗保养服务”，并使之成为一项常态化的应急维修延伸服务。

三是扎实开展法律维权和医疗保健服务。我们先后成立的老干部法律服务团和医疗保健服务团，坚持每周定时、定点接待，为老同志提供各类法律和医疗咨询服务。利用区域内优质的医疗卫生资源，构建老干部医疗服务网。建立了区域二、三级医院医疗

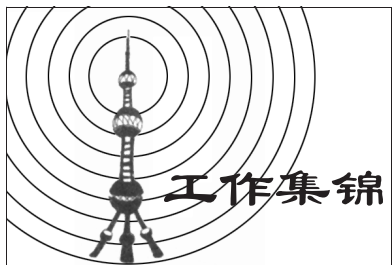
保健联席会议制度，健全了二、三级医院双向转诊的“绿色通道”，完善了社区卫生中心“一门式”为老干部服务。

四是进一步探索开展社会化居家养老服务。积极探索社会化服务、市场化运作、规范化管理相结合的新途径，有效整合社会养老机构、区域涉老服务组织、家政服务公司等资源，通过定向合作、上门服务、分类进行等办法，为4100多位老同志提供各类居家养老服务。同时，与科技服务团队协作，探索建立“久爱老干部”居家养老专项服务平台，将居家紧急救援作为重点服务项目，通过为老干部家中安装一部带有“一键求助、随身遥控”功能的专用电话机，为老干部提供“紧急求助、主动关爱、牵线搭桥”等24小时365天不间断个性服务，确保第一时间帮助落实紧急救援措施。

三、健全完善机制，确保常态长效

建立由区委主要领导担任第一责任人的区老干部工作委员会。还建立了社区老干部工作领导联席会议制度。区委明确要求，老干部工作由区委组织部、老干部局牵头协调，各有关职能部门积极配合，在为老干部服务的资源支持上开设“绿色通道”。在服务机制上，进一步完善社区老干部工作部门、老干部原单位、老干部所在社区和各类社会化为老服务单位相互联系、互为补充、各负其责的“四位一体”为老服务机制，确保实事办好，好事办实。





☆嘉定区 举行纪念抗战 胜利70周年校 园巡回展演活 动

日前，由嘉定区委老干部局、区教育局、文广局、档案局（馆）和关工委联合举行的嘉定区纪念抗战胜利70周年校园巡回展演在嘉定一中举行首场演出，区委副书记、区关工委主任周金林，区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任夏峰与区教育局、档案局领导及800多名学生一起观看了演出。

整个展演活动包括纪念抗战胜利70周年音乐会、《抗战在嘉定》版面展示和老同志讲述嘉定抗战史三大部分。音乐会以抗战为主题，国家一级演员徐奇、丁红岩，二级演员司秀丽等与广大离退休老同志一起参演。区档案局还首次公布了由当年日军随军记者拍摄的侵占嘉定时期的珍贵影像资料，激发学生们对日寇的无比仇恨和对那段历史的深刻反思。在演出前，学生们还参观了《铭记历史，珍爱和平——抗战在嘉定》宣传展。（徐宏）

☆上海轻工开展纪念抗战胜利70周年系列活动

日前，上海轻工控股（集团）公司在离退休党支部中广泛开展七项活动，进一步宣传、弘扬、传承老干部的革命精神和优良传统，以此纪念抗战胜利70周年。

这七项活动分别是：组织纪念抗战胜利70周年征文、征诗活动，并择优上报上级部门；组织纪念抗战胜利70周年书画摄影展，并择优参加全市老干部纪念抗战胜利70周年书画展；组织纪念抗战胜利70周年文艺汇演，并组队参加上海市老干部纪念抗战胜利70周年歌会；组织观看有关纪念抗战胜利70周年的电影；组织参观金山卫抗战史料馆；组织抗战老同志举行纪念

座谈会；对抗战期间参加革命的老同志普遍进行一次家访，为他们送上组织的关怀和温暖。（孙培和）

☆浦东新区周浦镇老干部参观金山卫日军侵华遗址

日前，浦东新区周浦镇老干部活动室组织离休老同志参观金山卫城南门侵华日军登陆处遗址，以此缅怀革命先烈，纪念抗战胜利70周年。

金山卫城南门侵华日军登陆处是一部活生生的历史教科书，是日军侵略罪行的铁证，也是金山村民的血泪史。该处纪念地设有抗日主题石雕壁画、雕塑、“十月初三惨案”记事碑墙、被害乡民纪念墙、抗日故事浮雕壁画、古城墙遗址等纪念物，还有“侵华日军在金山的暴行”主题陈列室。老干部们通过参观，进一步了解了日军从金山卫登陆后一路烧杀北侵，犯下的种种罪行。他们一边参观、一边讨论，表示一定要牢记历史，勿忘国耻，坚持党的领导，以史为鉴，教育后代，关心祖国的前途命运，为祖国的强大贡献力量。（浦讯）



☆虹口区为离休干部量身定制意外伤害保险

近年来，虹口区委老干部局针对老干部普遍进入后双高期、行动不便、意外伤害增多的实际，积极从老干部切身利益出发，注重个性化服务，积极与中国人民财产保险股份有限公司协作，专门为每位离休老同志量身定制了意外伤害保险，为离休干部超出社

会医疗保险以外的费用予以保险支付，有效减轻了老干部家庭的负担，增强了老干部的安全感、幸福感。截至目前，已有19位离休干部享受保险。（万俐俐）

☆ 闸北区天目西路街道老党员乐做志愿者

为积极响应“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，闸北区天目西路街道开展“老党员在行动”系列活动，本季活动主题为“社区创城，我带头”。各居民区在辖区内开展环境卫生整治行动，社区离退休党员积极投身其中，对小区环境卫生、楼道堆物、乱停车乱晾晒等不文明行为进行整治。活动中，社区离退休老党员通过改善社区环境卫生面貌的实际行动，号召社区居民增强环保意识、共创文明环境。老党员们乐做志愿者，主动发挥余热，传递了正能量，受到群众好评。（付颖）

☆ 青浦区朱家角镇加强属地管理做好就近服务

青浦区朱家角镇老干部党支部针对老同志双高期实际，通过四项措施加强属地管理，做好就近服务。

一是巧用社区资源，落实“四个就近”。支部主动联系各村居，请他们为离退休干部提供上门探望、水电维修、陪读书报等多样化、个性化、亲情式服务。二是推进社区医疗保健服务工作。会同镇卫生服务中心，充分利用现有医疗资源，成立巡诊医疗服务组，建立离休干部健康档案，加强医疗保健知识宣传，每月为老同志测量血压两次，以优质的管理和服务为老干部健康保驾护航。三是做实高龄离休干部居家养老工作。坚持并完善联系离休干部子女工作制度，定期召开家庭（子女）座谈会，开展“尊老孝亲”子女评选活动，大力宣传尊老爱老先进典型，强化子女的责任心。四是推进老干部活动阵地建设。以加强政治教育、传播先进文

化、展示老年风采、愉悦身心为目标，不断改进活动方式，每天开放活动室，为老同志提供棋牌、报刊、按摩椅等活动内容，开展“学健身、比健康、学知识、比贡献”主题活动，把老干部活动室建成学习交流、健身娱乐、修身养心的主阵地。（青讯）

☆ 上海水产集团老青畅谈传承革命精神

日前，上海水产集团开展第五轮“大手牵小手”座谈活动，离休干部与团员青年代表畅谈学习优良传统，传承革命精神的感想。集团纪委书记周敬，原水产局副局长扬中与集团人事部、党委工作部、老干部活动室、团委负责人等出席。座谈会还通过视频会议的形式，让未在现场参与的老同志一起感受会议的氛围。

座谈会上，大家一起观看了由河南兰考电视台采访“全国关心下一代”先进个人、水产老干部孙守山的电视短片，该片讲述了孙守山同志的革命生涯和他长期资助贫困学生、矢志不渝支持当地教育事业的感人事迹。近期，他回兰考老家又向当地捐款一万元。活动中，孙守山向团员青年作了专题发言，鼓励团员青年树立正确人生目标，做好人、读好书，努力工作。上海市离退休干部先进个人麻士英用“活着扛党旗，死了盖党旗”的精彩发言，表达了老同志对党的坚定信念。

老同志的发言让与会团员青年深受感动，他们先后汇报了各自的学习生活和工作情况，并纷纷表示，要树立正确的人生观、价值观，坚定理想信念，不辜负前辈们的殷切希望，学习好优良传统，传承好革命精神，做共产主义事业接班人。

据悉，水产集团从2007年开展“大手牵小手”活动以来，老同志们用丰富的政治智慧、工作经验和人生阅历与团员青年交流、谈心，使他们增强了责任感和勇于担当的意识，促进了各项工作顺利开展。

（水老）

从《梁祝》到「南音」

□

何占豪 (口述)

楼伊菁 (整理)

我和音乐有着深厚的情缘，上海这座海纳百川的城市更是滋养了我对音乐的灵感。

我出生在浙江诸暨的越剧之乡，从小就时常抱着小板凳跟随奶奶去听“绍兴戏”，对音乐产生了浓厚兴趣。17岁，我考入了浙江省文工团，后转入浙江越剧团乐队任队长。在记谱过程中，接触到越剧名家尹桂芳、袁雪芬、范瑞娟的唱片，这些珍贵的流派唱腔，

何占豪，著名作曲家，上海音乐学院教授，曾任上海市政协委员，上海音乐家协会副主席。1958年与陈钢合作作曲的小提琴协奏曲《梁祝》，被评入“千年最受听众欢迎的十部经典音乐作品”。1993年他成功地将中国古乐的活化石、已少有人问津的“南音”改编成交响“南音”《陈三五娘》。

使我有民族音乐的积累。

杭州演出 上海学习

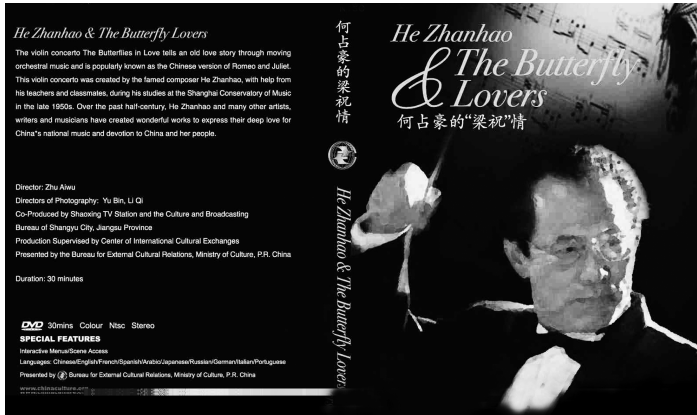
那时候，越剧团乐队有一种努力钻研业务的学习风气，为了提高小提琴技艺，我又赶往上海音乐学院求学。奔赴上海求学的经历，我至今记忆犹新。晚戏演完我就去赶夜班火车，在车上过一夜，第二天一早抵达新龙华火车站，到漕河泾经过冠生园，闻着香味，然后走到上海音乐学院，9点准时上课。中午12点上完课，13点赶到火车站，回到杭州已经天黑了，剧场又快开演了……我是24小时没有休息的，最多在火车车厢里打打瞌睡。那时候我乘不起快车，上一次课，路上单程就要6个多小时，来回就是13个小时。当年，我就是这样学习的，一个人的才能是靠勤奋得来的。

我始终感念我在上海音乐学院的
第一位老师夏敬熙（四川音乐学院的退休教授）。1957年，我往返上

音上课时，他还是音乐学院五年级的学生，教我们这些外地生。我从农村出来，17岁才开始学琴，高难度的技巧极难掌握；但夏敬熙发现我乐感好，就鼓励我报考上音小提琴专业进修班。

背水一战的果断，使我临场发挥自如，取得了成功；小提琴协奏曲《梁祝》创作的成功，同样也是“逼上梁山”的结果。

当时，按专业程度来说，我算是我们系里倒数第三把小提琴手了。幸运的是，我碰到了伯乐——时任上海音乐学院管弦系党支部书记的刘品教授，他发现我具有演奏民族风格抒情乐曲的基础。他认为，小提琴民族化首先要解决的是作品问题。他动员我们自己动手编写民族风格的小提琴乐曲，并成立了小提琴民族化实验小组，由我任组长。





首创小提琴曲《梁祝》

当时我尝试用越剧、评弹等民间音乐作素材，凭感觉编写了弦乐四重奏《梁祝》，在舞台演出和电台广播中获得了听众的好评。时任上音院党委书记孟波大胆决定，在弦乐四重奏《梁祝》的基础上，谱写一首大型的《梁祝》小提琴协奏曲，向国庆十周年献礼。孟波书记对刘品说，何占豪既懂越剧，又会小提琴。用越剧《梁祝》的音乐作素材，看来很有希望。

我未曾意识自己是在走一条“前无古人”的新路子，产生了严重的畏难情绪，觉得自己作为业余作者的创作潜力已经挖尽，难以完成领导交给的重担；再说，我毕竟不是作曲专业的……刘品耐心做我的思想工作，特地赶到我正在实习的温州来，白天没能说服我，晚上又叫我与她同住，亲切地与我“床上谈心”。他鼓励我：“你不要以为贝多

芬、巴赫这些大音乐家，他们的音乐都是从天上掉下来的，不是的！它们都是从民间音乐来的，你怎么不行？”一席话，让我茅塞顿开。从“要我写”，到“我要写”。我搞小提琴民族化的决心和毅力是被刘品先生激发出来的。这样，我重新进入创作状态，走路、吃饭都在想着构思，一次，在台上打鼓时，我又进入了构思状态，思想开小差了。乐队一下没了鼓声，台下的观众叫了起来，我这才意识到，我“走神”了，把打鼓都忘记了。

我们摒弃了西方无标题主题音乐的表现形式，采用中国观众熟悉的有鲜明标题的多段体结构，把协奏曲按“梁祝”故事情节分成“草桥结拜”、“三载同窗”、“长亭惜别”、“楼台会”、“哭灵投坟”等多个段落来写。构思确定后，由我执笔先写“草桥结拜”中的爱情主题，也是贯穿全曲的第一主题。刘品慎重提醒我：《梁祝》四重奏的主题虽然优美，但不够深刻，协奏曲的主题一定要在“深刻”上下功夫。一席话，让我茅塞顿开，我重新从越剧中发掘表现情感的素材。越剧《红楼梦》中贾宝玉的一声“妹妹呀”、《盘夫索夫》中王玉林深情的呼唤“娘子呀”，是典型的表达人物感情，也是越剧观众最痴迷、代表性的尹派吟腔。《梁祝》爱情

主题就是借用这句吟腔的音调，虽然整个乐段采用了江南小调的“起、承、转、合”四句体结构，但在每个乐句中仍然用了越剧“尺调”唱腔中的一些深情曲调，使整个主题兼具江南特色和越剧风格。

刘品还建议受过西方作曲专业训练的作曲系同学陈钢加入我们的创作组。我作为管弦系的学生，有幸与陈钢一起，到时任上音副院长、造诣极高的作曲家丁善德教授的课堂上，接受他的直接指导。丁善德每周给我和陈钢上课，具体指导《梁祝》的创作，如“是否采用奏鸣曲式”，“单乐章还是多乐章”，“故事情节如何与西洋曲式统一”等等，都是在丁教授的把关下确定的。

孟波书记颇有远见地选择了《梁祝》这个小提琴民族化的题材，在审听初稿时，还提出一条至关重要的意见。初稿时，《梁祝》没有“化蝶”一段，孟书记询问“为什么省去‘化蝶’”时，我竟然回答：“新中国青年不应该相信迷信，人死后不可能化成蝴蝶。”他耐心解释说：“艺术创作中的浪漫主义是人们对美好的向往，不能把它与迷信等同起来……不但要把‘化蝶’写好，而且要写得更美。”如今回想起来，如果没有他的谆谆教导，也许今天的《梁

祝》就没有那么优美了。

写完《梁祝》之后，刘品先生说，这个作品会在历史上留下一笔。果然，《梁祝》演出之后，很多听众给我写信，有的来信中说，我原先对音乐一窍不通，现在我听懂了，感谢你们。有的还告诉我，听到“楼台会”（有说“惜别”）时，他们忍不住边听边哭。这与《梁祝》旋律的亲切感和独特的作品构思有关，而这两点恰恰是我们在创作中贯彻了小提琴民族化思想的结果。

而今，50多年过去，历史印证了刘品先生的预言。

创作《梁祝》之后，我又创作了很多二胡协奏曲、古筝协奏曲。我的二胡协奏曲不但跟民族乐队协作，而且还跟西方交响乐队协作。除此之外，我还创作笛子协奏曲、柳琴协奏曲、扬琴协奏曲……多次荣获国内外金唱片、白金唱片奖，作品被誉为中国民族交响乐的经典曲目。

谱写现代“南音”

“南音”是中国最古老的音乐，起源于福建泉州，其演奏风格与曲调保留了较多明清之前的演奏风格，除可单纯演奏、演唱，亦有搭配演员演出，被称为“梨园戏”、“七子戏”、福建“南音戏”。2009年福建“南音”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产。如今“南音”只有国外一些老华

侨还能听懂，国内已少有听众。在联合国申遗成功之后，福建省厦门市的领导赶到上海，希望我设法改编“南音”，将之做成民族音乐现代化的品种，让更多人听懂接受。

犹记师辈们曾说，对待音乐文化遗产有两种态度和处理方式：一是不要动它一个音，放进博物馆，向后辈和国际友人展览，显示我国悠久的音乐文化历史，增强民族自豪感；二是大胆改革创新，为现代人服务。我很清楚，我们不能满足于“南音”在联合国申遗成功，而是要向改革创新的方向进军。然而，我不得不面对现实，自己毕竟已是近80岁的人了，既不会讲福建闽南话，又听不懂用闽南话演唱的“南音”。

那段日子，我几乎每天晚上在家听福建地区的民间音乐，天天听到半夜里两三点钟。我从“南音”演出的唱段入手，把握其风格特色，又在当地深入体验生活，将切身感受融入创作中，找到了突破口。历时两年，在熟悉闽南文化，学习“南音”语言的基础上，我深入地掌握了该剧种的形式和神韵，并参考了西欧清唱剧的形式，把

“陈三五娘”的故事集中用交响合唱的形式表达出来。

在尝试写了两个乐章后，我带了MIDI录音（电子录音），当场请“南音”的老前辈，也有当地听众一起来听。两个乐章放完，在场的全体听众情不自禁地鼓掌。他们认为，管弦乐的加入并没有让人感觉到一种“不中不西”的风格，在保留“南音”原有基本旋律和音调特色的基础上，把管弦乐队糅和进来，丰富了“南音”原有的音乐表现力，风格是统一的。看到听众发自内心的喜欢，我一颗悬着的心终于放了下来。

受听众欢迎，这是作曲者最幸福的体验。2013年11月，我获得中国文联、中国音乐家协会第九届中国音乐金钟奖“终身成就奖”，2014年3月，荣获上海市委宣传部颁发的“上海文艺家终身荣誉奖”。获奖大会上，我真诚地说，这份荣誉，我认为分量最重的是老百姓对作品的肯定。而这，又何尝不是上海这座城市孕育的结果呢？



老骥伏枥千里志 文化养老益身心

□ 周东阳

在市人民检察院老干部活动中心，一群白发苍苍的离退休老同志，孜孜不倦，乐学善思，过着欢声笑语、延年益寿的生活。在这里，他们文化养老，强身健体，共同享受着晚年快乐的幸福时光。

追求高雅，做有品味的知识女性

春、夏天带着遮阳帽伞，秋、冬季围着围脖纱巾，着装时尚，走行轻盈，身材苗条，清新淡雅。徐艳虽然退休8年，她对晚年生活仍追求高雅，对个人服饰有严格要求，对参加的文化活动，有着较高的标准，展现出大都市女性的风采和聪慧。

退休前，她是反贪污贿赂战线上的一名职业检察官。退休后，几十年的职业检察官生涯结束了，日子怎么过?! 她心里忧愁茫然。经深思熟虑后，她去琴行买了一架钢琴，当一天家里的“锅碗瓢盆交响曲”结束后，她端坐在钢琴前，从琴键的“1234567”开始，长年累月，雷打不动，当一个个音符连接成一首耳熟能详的歌曲后，她心里油然而生出一种成就感。

她从学钢琴中受到启发，开始树立了追求晚年幸福新生活的信心。于是她从家门跨进了市检察院活动中心的大门，报名参加声乐班，练习发声，与大家一起放声歌唱，释放积压的烦闷和苦恼。

她报名参加舞蹈班，在优美的音乐伴奏下，与学员们一起翩翩练舞。有时晚上，还到小区的广场上去练，一些闲来无事的阿姨们看到她潇洒飘逸的舞姿，主动参与到广场舞的队伍里来，成为她的粉丝和追随者。她成为小区广场舞的“领头羊”，在周边广场舞队伍中有较多的赞誉。舞蹈伴随着她度过了晚年很多美好的时光，不仅身心得到愉



悦，而且获得了强身健体的功效。

在茶道班里，她仔细认真地听老师讲授茶文化，特别注意茶技表演的手法，一招一式所蕴藏着的女性的优美。她在与大家一起学茶、品茶、斗茶中，品味和寻找到了快乐和幸福。

勤学苦练，做学习型的耄耋老汉

曾在抗美援朝战场上经历过血雨腥风的老同志孙志明，虽已80岁高龄，却对传统文化充满浓厚兴趣，如饥似渴，学而不厌，学习几乎成为他晚年生活的重要组成部分。

在退休后的20年里，他最先参加书法班，每天坚持运笔泼墨，练就了一手让人称道的钢笔字和毛笔字。多次参加各级组织的征稿比赛并获奖，有的还被一些报刊采用。此外，他又喜欢上摄影，报名参加摄影班，从快门、光圈到PS的后期制作，他虚心向其他学员请教，经常外出采风，游遍祖国的大好河山，拍摄了一幅幅精美的摄影作品。

他不满足于学习中国的传统文化，开始走出国门，去欣赏世界旅游名胜。出国后，遇到的最大障碍是语言，于是他又报名参加了旅游英语班，从ABC基础开始，自己随身带着一个小本子，里面记满了英语单词，坐车、走路、在家里照看孙子，都随时翻看，



不停地背和记，经过数年的勤学苦练，现在出国旅游，语言问题基本解决。

他还报名参加了“食物养生班”，通过饮食调节身心。自己有空就到菜市场买菜，回家后就动手为家人烧制一桌营养丰富的“满汉全席”，他制作的家乡菜肴，受到家人和朋友的赞赏。

在晚年宝贵的时光里，为使自己的精神文化生活更加丰富多彩，他还报名参加了棋牌沙龙，经常与过去的同事打牌、下棋，日程安排得满满当当，做到活到老，学到老，将晚年快乐的幸福生活注入中国传统文化元素，吸收世界各国文化的精髓，成为一名学习型的快乐老汉。

风雨兼程，在其乐融融的环境里享受快乐

陈南儒虽然已83岁了，但每周一、三、五上午，他都准时出现在活动中心，无论刮风下雨，还是严寒酷暑，从不缺课。几天不来，他就朝思暮想，因为在这里他寻找到了快乐和健康。

他坚持每周三天来听课。虽然每次往返一趟需要步行一个多小时，还需换乘7号、2号两条地铁线，但他风雨兼程，从不缺课或迟到早退，从不放弃与老战友和老同事们一起学习 and 活动的宝贵时光。

他兴趣爱好非常广泛，除参加书法、茶道、旅游文化欣赏、食物养生班以外，还坚持打太极拳，每周五打完两套太极拳才回家，还不断学习新的拳法，努力提高防病健身的能力。在活动中心，他对自己严格要求，认真遵守各项学习制度，培养自己良好

的学习习惯，养成有规律的生活。虽然年龄大了，身体有些小毛小病，但精神能够战胜它们。他常说：“小毛小病不可怕，关键是要保持较好的精神状态，做到笑口常开，就能健康常在。”

养生术是一门学问。多年来，他一直坚持不断学习新知识，坚持步行来强身健体，平时常食新鲜菜和水果，还将报刊上有关养生保健的文章，剪贴成册，结合个人体会进行整理，然后复印发送给学员，大小文章约有数百篇，深受大家的欢迎。

深厚的人生阅历与积淀，奠定了他晚年健康生活的基础。他精神愉悦，见人问候，笑逐颜开。他依托文化养老，学到不少知识，结识了不少新的朋友。他说：“只要我还能动弹，我就不放弃每一次到这里来开心和快乐的活动机会。”



学有所用，为幸福家庭的营造增添润滑剂

石宏祥自退休以来，共计参加了10多个班级的学习，把在活动中心课堂里学到的专业知识运用到晚年生活中，成为家庭和睦与幸福的润滑剂和双面胶。

摄影是他晚年生活的最爱。从领导岗位上退下来多年后，他报名参加了摄影班，开始搬弄起照相机，从照相理论到实践，很快掌握了基本要领。他运用“会声会影”技术，把每次拍摄的照片，经过整理、编辑，再打上文字说明，配上音乐，制作成一个个视频文件。每当一家人团聚时，他把大家召集在一起，将新近拍摄和制作的作品与家人共享。听着优美的音乐，看着会翻动的画面，他还当起解说员，一边介绍，一边回味

快乐修志一得

□

吴万根

退休以后，我先后被几个单位聘去帮助工作，忙得不亦乐乎，退休生活过得充实又快乐。尤其是在编纂《合作交流分志》的工作中，收获了许多快乐。

合作交流办公室在市政府众多部门里面是个比较年轻的单位，成立至今才30多年的历史。所以，编纂该志收集资料比较容易。但是，追溯它的产生背景，从“上

海市咨询服务总公司”等单位脱胎而来的过程，倒颇费了一番周折。

两年多来，我查找了许多档案、资料，询问了不少人，只知道市政府协作办是1982年5月3日经市政府批准成立的，同时，撤销了市计委协作办公室和上海市咨询服务总公司。前一个单位从档案里很快查到了，可是后一个单位一直不见文字踪影。询问协作办一位健在的老领导，她连连摇头说：我没有听说过有这个机构。而一个比较知情的副主任却已经去世。几经打听，机关一位退休的老同志告诉我，上海市咨询服务总公司原来是属于市经委管辖的。于是，我们就打电话给如今的市经信委编纂地方志的同志，他们接连询问了好几个人，也都说不知道有这个单位。又一天，有人告诉我，在上海

市国内合作交流服务中心工作的夏卫星同志曾经在市咨询服务总公司工作过。听到这个消息，我如获至宝，立即打电话请教，她说有这个单位，但存在时间很短，至于什么时间成立的，她也不知道。以后又询问了在这个单位工作过的另一位老同志，他也说，时间长了，记不清楚了。此后，虽又三番五次进行调查，仍无重大进展。

去年六月底，《合作交流分志》搜集资料阶段已经结束，开始编纂资料长编。因为看不到“上海市咨询服务总公司”的片纸只字，仅凭个别人的点滴口述，我感到无从写起，于是，自作主张将篇目里“合作交流管理机构”中的“市咨询服务总公司”一行字删除了，心想：追溯、勾连到市计委

着画面里的故事。他还将这些电子文件刻录成DVD碟片，赠送给亲朋好友们。

在家里，石宏祥把自己学到的茶文化知识，应用到家庭生活当中。他说：“虽然过去喝了几十年的茶，但对茶的知识了解得太少了。”参加茶道班后，他被茶文化所吸引，从茶的品种、分类，到茶的选购、保存，从饮用时的冲泡、茶具的选择、水温的掌控，以及茶道与礼仪，饮茶与健康等，学得津津有味。回到家里，只要一有空，他就给晚辈们讲述茶文化。每当家人团聚和朋友来访时，他就将自己的茶艺展示给大家，泡上一杯浓茶，满腹经纶，滔滔不绝，共享人间天伦乐。

他参加了书法和绘画班，把自己满意的

作品经过装裱后挂在家里的墙上，既美化了环境，又对子女们有所启迪。他有很多的书法、绘画和摄影作品在多家报刊杂志上发表，2013年还参加了“上海市老干部文化艺术节摄影作品展”，他感到无比的兴奋和自豪。



协作办公室就可以了，它与当时成立的市政府协作办公室能对上号，说得过去就行了。

因为忙于编纂资料长编，这件事就搁了下来。最近，我们单位要参与编纂《上海市志·人民政府分志（1978—2010）》，其中有一节，又涉及到协作办成立时的背景，“上海市咨询服务总公司”这个单位重新被提了出来。《政府志》编辑部的一位编辑说，市政府办公厅的档案、资料比较齐全，你们不妨到那里去查查看。我想，这也许是一条新路子。于是，我马上与市政府办公厅档案室的工作人员进行联系，她问我这个单位是哪一年成立的？我说，大约在1980年前后。她说，我们档案室的档案是1989年以后的，你要查这之前的档案，应该到市档案馆去。第二天，我就持了单位的介绍信和市档案馆的阅览卡，兴冲冲赶到外滩市档案馆。接待我的一位工作人员问我要查什么内容？我说要查原先属于市经委的一个下属单位。她说，你们合作交流办不能直接查阅他们的档案，你得先到市经信委开介绍信来。我一听急了，我说，市经信委编纂地方志的工作人员都查不到这个单位，我还要去吗？这时，另一

位工作人员问我：你把要查的单位名称告诉我。我说叫“上海市咨询服务总公司”。她立马在电脑上点击了几下说，30年前的档案资料现在已经开放了，我们电脑上有这个单位，你到那边电脑上去查吧！

听到这句话，我的脑海里瞬间涌出了宋代诗人陆游在《游山西村》中的一句名诗：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。同时，“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”这一句俗语也在我耳边回响。此时，我心里甭提多高兴啦，奔到电脑上一查，果然，市政府沪府发〔1981〕76号文件上表明了“上海市咨询服务总公司”成立的时间、职责，以及其他文件上市领导当时对这个公司的有关批示、指示等等，一目了然。我顿时如释重负，迅速写下了要求打印的文件号码、页数，交给了档案馆的工作人员。她们告诉我5天后才能来取打印的资料。在谢过她们以后，我心满意足地离开了市档案馆。

回来的路上，我仍然抑制不住激动的心情，细细回忆着两年多来，在委办领导的关心支持下，与市政府合作交流办公室相关的四五十个单位的联络员，一起搜集资料到编纂资料长编的种种甘苦。这时，我想起了毛泽东同志的一

句格言：调查就像“十月怀胎”，解决问题就像“一朝分娩”。又想到习近平同志关于修志工作一段语重心长的话，他说：“志书要注意质量，能经得起时间和历史的检验。时代发展了，我们更需要注意质量。各部门都要把质量放在第一位，对社会负责，对事业负责，对子孙后代负责。”

想起这些话，我愈发觉得修志工作责任重大，只有尊重历史、尊重事实，抱着对历史、对人民、对事业高度负责的精神，彻底摒弃那些侥幸心理和马虎作风，扑下身子、埋头苦干，才可能编撰出有较高质量的志书来。

这个资料的获得，也使我感悟到：调查研究一定要耐心、细心，要注意去粗取精，去伪存真，学会全面、辩证地看问题。我们不能因调查困难而否定历史事实。实践告诉我们，调查研究只有坚持“认真”二字，做到百折不挠，才会获得真知。

行文至此，我又联想到不久前在上海市地方志办公室召开的一次会议上，洪民荣主任讲的一句话，他说：“为了历史，为了人民，我们要快乐修志。”通过这件小事，我也才真正体味到快乐修志的乐趣。

编者按：这篇尘封多年的作品在作者88岁米寿到来之际重新面世，它曾发表于1948年3月2日《时代日报》第三版。时代变迁，一路风霜，当岁月掩埋了一些往事，历史遗忘了许多故事，文字却真实记录下当时的场景。那年，那地，那人……

难忘的1948

□ 管继英

天上没有几片云，套环的月亮发出暗淡的光，微风吹拂着初春的原野，这是元宵节的前一夜，我从蚌埠搭上来自徐州开往浦口的列车。有钱没钱，我一向不愿做头、二等车上的旅客，不过搭慢车，这还是第一次。

车上挤满了衣衫褴褛的人，除了鸡、鸭、锅、碗、破簋、木棍之外，他们之中很少带有行李的。听他们谈话的口音，大都是来自苏北的难民。

开车后，声音渐渐静下，大家紧偎在车厢打盹，风虽然大了，但尚未受到冷的威胁，只是两条腿麻木得不能动；以往在车上练成的防“碰腿”的本领，在这里都作废了。若不是太拥挤，我想不会有人故意靠拢我的。

“呜……呜……”的一声长鸣，朦胧中知道要到站了，猛然一个粗大的语音：“起来！把货物搬上去！”车厢里骚动起来，我惊异地睁开了眼，没有看清吆喝的人，只听见一片哀求：“官长！挤不下了。”

“操你妈！我也买票了，搬！”

一阵混乱，车厢里货压人、人踏人的哭喊、呻吟、叹息，夹杂着“咯！呱！”的鸡鸭叫，我挣扎着，好一会儿的窒息，才似站非站地站起，便瞥见一个嘴叼车票肩挂鸡鸭的老汉滚下车去。一片尖叫，车轮跟着响了，隐隐地还听见那老汉在哭诉：“不讲理！不讲理！”

我忿恨地掉转头来，眼前显现着两个戴礼帽的人影，定睛一看，近的一个围在大衣里正发烟，另一个穿军衣的正抽烟。这时我

无意中脱下手套，忽然被一只冰冷、抖动的东西拉着，我马上意识到那是一只手，我正要挣开，一低头，原来是一位面色枯黄的中年妇女，抱个约摸3岁的孩子，情急中向我求援说：“快帮我抱下孩子，我快被挤下去了。”我顺手接过尚在沉睡的孩子——孩子是意外的轻，她慢慢从车边站起。停了片刻，便在车厢里找定一块隆起的空位，刚一抬脚上去，抽烟的家伙怒吼起来：“压坏了货，你赔！”她慌忙缩回原处，对我苦涩一笑；这局面太难堪了，真不知如何是好，身边的人还要哀哀逼我：“大小姐！你帮俺讲个理吧！实在压的受不了。”我陷入极度不安中，耳际仿佛响起同伴的歌声：“这是人民的世纪！……”我鼓起勇气，跨上货堆，意外的，那人神气十足地斜看我一眼，轻轻地扔了烟头，没做声。

“再上来几个！”我喊着。

车厢里又是一阵骚动，静下后，只听见方才咆哮过的家伙在嘶哑地唱着：“相思恨绵绵……”

（作者系上海师范大学离休干部）



1962年6月，在台湾蒋介石集团反攻大陆的叫嚣声中，我一个少不更事的初中毕业生，怀着戍边报国的情怀应征入伍，参加了人民解放军。分兵在福建前线。其时，前沿一线部队全部进入紧急战备状态。每天早上完成每小时七公里的“登山抢峰”体能训练后，白天便是抢筑简易公路，挖战壕、外壕，筑工事、隐蔽部……间隙进行投弹、射击、刺杀、爆破、战术训练。8月中旬的一天，接前指令，前沿部队全部进入作战阵地。4天4夜，吃喝拉撒睡全部在阵地上，衣不解带枪不离手，烈日炙烤下汗流浹背，晚上就蜷宿在战壕、隐蔽部、猫儿洞里。群蚊叮咬肆虐，脖子、脸颊、手背红点累累；其间时有阵雨，军装湿了干干了湿。我初步领略了军人荣耀背后的艰辛。

是年十二月初，我参加了军师团三级司令部组织的实兵实弹大演习。12月3日清晨，我随连队向150公里外的作战地域运动，全副武装加背包、米袋子等人均20公斤多，班内另有轮流携带的铁皮封的子弹两箱、爆破筒一根。长途漫漫爬山涉水，登山时陡险地段身弓如虾气喘如牛，汗水将棉军装湿透，下山时虽不气喘，但山陡如竖梯须防摔倒，汗水湿透的棉衣如同铁甲裹身。第一天，我的双脚底便起泡

了，一步一颤抖，真正感受了什么是钻心的疼痛。但军人的使命必须接受这样的艰苦磨练，军人的雄心又激励我去战胜一切困难。途中时而强行军奔袭，时而反空降攻山头夺阵地。12月6日黎明，部队准时到达前沿作战地域，放下背包待命。排长

沟、地埂……连续三昼夜不合眼的长途跋涉、演习，一卧下后疲倦瞌睡阵阵袭来，但战士的责任、战斗的任务容不得我有丝毫的懈怠，在寒冷、饥饿、疲惫中焦急地等待攻击信号。

晨光熹微，四周寂静，突然我身后一股热浪袭来，原来隐蔽伪装我身后60余米处，配属攻击部队的几辆车载火箭炮首先向海面拦截发射，远处海面上立时腾起密集的冲天水柱，随着尖厉的阵阵嘶鸣声，配属第一梯队攻击的几十门“8·2”迫击炮开始向各个山坡、高地、滩涂敌阵地炮击。顿时各高地、山坡、滩涂炸声一片，硝烟弥漫弹片横飞。在炮火延伸中，我营各个连队响起了激昂的冲锋号声，潜伏着的部队不顾疲惫立即跃起，端着枪呐喊着向各个预定目标发起攻击，几百米的攻击面上霎时轻重机枪声、冲锋枪声、步枪声响成一片，目标（各类靶子）纷纷击中倒下，敌各个火力点不是被炮摧毁，便是被各个爆破组的炸药包、爆破筒炸毁。

硝烟弥漫中，漫山遍野的炮声、爆炸声、枪声、弹头弹片的呼啸嘶鸣声、战士冲锋的喊杀声响彻云霄，展现了一幅威武雄壮的沙场激战长卷。是日恰好是我十八岁生日，没有鲜花、蛋糕、祝词。但却是我一生中最难忘怀，最有意义的生日。

枪炮声中的十八岁生日

□ 施文元

颜桂兰接受任务回来，指着滩涂前隐隐约约的小高地讲，那是031高地，已被登陆的敌人一个加强班占领，我排的任务是待我炮火延伸后发起攻击，消灭该敌夺取高地。于是，全排迅速向前，越过一片开阔地后成战斗队形隐蔽潜伏在土坎、旱

那些年，领袖们吃过的工作餐

□ 王 宗

领袖们的日常生活普通人看来，充满了神秘色彩，许多人都很好奇，他们的饮食是什么样的？其实，领袖们的饮食很简单。但吃什么、怎么吃，却不是一个只关乎饭碗的小问题，而是反映了一个政党的精神面貌的大事……

毛泽东吃饭从不搞特殊

谈起毛泽东的日常餐饮，有个大家耳熟能详的词——“四菜一汤”。最典型的表述来自1968-1976年担任毛泽东家生活管理员的吴连登。他说：“毛泽东主席餐桌上，我们经常见到是四菜一汤，山珍海味、海参鱼翅都没有，这四菜一汤就是百姓常吃的家常饭”。

一碗面也可能是毛泽东的工作餐。1957年大年初一的早上，毛泽东请40位党外人士到中南海开座谈会，招待大家吃了一碗肉末挂面。这顿简单的工作餐使党外人士既吃惊又敬佩，有人当场赞曰：大年初一吃肉面，好看好吃更添寿。

在外地视察，毛泽东吃饭也从不搞特殊，离开前一定付清钱和粮票。

1965年5月22日下午，毛泽东回到阔别38年的井冈山茨坪，下榻于茨坪宾馆115号房间。

考虑到毛泽东长途跋涉很辛苦，也为了表达井冈山人民的一片心意，这天晚餐，宾馆管理员在桌上摆上了茅台酒、香烟、苹果以及丰盛的菜肴。陪同考察的汪东兴熟知毛泽东个性，他发现后，立即找来管理员，说：“不是说好了吗？首长每餐四菜一汤，每天是贰元伍角钱的伙食标准，你们赶快将



烟、酒、水果都收起来。”

就这样，井冈山人想破例的第一餐，也是按伙食标准四菜一汤安排的。而且是小碟盛菜、小碗装汤。午饭后，汪东兴问毛泽东休息得怎样，对饭菜有什么意见。毛泽东对饮食安排十分满意，回答说：“可以，休息也好。”

离开茨坪前，毛泽东的生活管理员吴连登带着钱和粮票到宾馆财务室，找会计结算伙食账。当时担任会计的雷良钊说什么也不肯收下钱和粮票。吴连登耐心地向他解释缘由：主席和我们工作人员外出也都是有严格规定的，我必须遵守。今天这钱和粮票没交清，我不能离开井冈山，这可是纪律呀！”

周恩来的工作餐经常是粗粮

周恩来的工作餐很简单，主食经常是粗粮，副食一般是一荤一素一汤，吃剩的饭菜，要留到下餐再吃。他从不浪费一粒米、一片菜叶。每次吃完饭，他总会夹起一片菜叶把碗底一抹，把饭汤吃干净，最后才把菜叶吃掉。

1958年3月5日，周总理到重庆考察长寿

湖规划，正值他60岁生日。周总理特地打招呼，不要虚张声势、铺张浪费、大操大办，吃饭要简单，只吃工作餐。

这天饭菜异常简单，桌上最好的菜是工作人员到长寿湖上游打捞的长寿湖鲫鱼。事后，大家才知道，那天是周总理生日，不少人都后悔没祝总理生日快乐。

在南开大学职工食堂里，一进门迎面墙壁上，有一幅醒目的老照片。这幅珍贵的照片清晰地记载了周恩来总理于1959年回母校视察时，吃棒子面窝头和咸菜的场景。

当时周恩来微笑着走进厨房，亲切问候炊事员们。他看到笼屉上还有午餐剩下的棒子面窝窝头，问过价钱后说：“挺便宜，我买两个。来一盘熬萝卜，再加两分钱咸菜。”并招呼随行的省、市领导同志和新闻记者：“就在这儿吃饭吧，吃饱了好去参观，你们忙了半天，肚子也一定饿了，坐下来一起吃，我请客。”说着，他便大口大口地啃起窝窝头来。

食堂实在拿不出什么像样的食品给总理



吃，炊事员们心里难受极了。幸好还有一个病号留下的鸡蛋，他们连忙用这个鸡蛋做了一碗热汤给总理端上来。周恩来客气地说：“不用了，随便吃一点，不是挺好吗？”吃完了饭，他叮嘱随行秘书务必把这一餐饭所需的粮票和钱，如数交给食堂。

邓小平：“工作餐，我看西红柿炒鸡蛋就很不错了”

1958年11月初，邓小平在贵州视察工作。11月5日，邓小平决定到基层作些调查，听听基层对一些问题的意见。在贵州视察后，邓小平一行先到綦江，计划在綦江的赶水区和县城作短暂停留。下午6点多钟，邓小平一行到达綦江县城，到交通路的国营食堂吃晚饭。

为了不影响食堂正常工作，邓小平要食堂照常营业。邓小平一行的晚餐十分简朴，主菜是活水豆花和綦江地方小吃——粉蒸羊肉（又称羊肉笼笼）。几位领导吃得很高兴，对粉蒸羊肉赞不绝口；但回锅肉却有些不正宗，邓小平笑对随行人员说：“北方人搞的回锅肉，既不是北方味，也不是正宗的川味，很特别啊。”

作为和邓小平见面次数最多的外国人，基辛格曾向媒体透露他1982年访华的细节：“邓小平请我去吃火锅，在一个单间；但餐馆本身却是普通餐馆，不是国宾馆，中国领导人带外国客人去普通餐馆吃饭并不多见。显然，那是一顿美好的工作餐，邓小平也没有把我当客人，而是当成他的老朋友。”

战火中的抗战托儿所

王贞勤

在山东沂蒙山革命老区的腹地，坐落着一个三面环水一面连山的村子——沂南县马牧池乡东辛庄。抗日战争初期，罗荣桓、徐向前等经常住在这儿，一度成为山东抗战的指挥中心和抗日“堡垒村”。村中有家“堡垒户”，带头人是著名的“沂蒙母亲”王换于，人们尊称她“于大娘”。王换于为民族解放和革命事业做出的贡献很多，其中之一就是在抗战时期创办起战时托儿所，先后抚养了86个革命后代。近两年热播的42集

大型革命历史题材电视连续剧《沂蒙》，该片女主人公于宝珍以其朴实、善良和坚强打动了无数观众，而于宝珍的原型就是王换于。

1888年，王换于出生在沂南县岸堤镇圈里村一户贫穷的王姓家庭里，因为是女孩，重男轻女的父母一直懒得给她取名字。她19岁那年，父母在收了两斗谷子的“彩礼”后，将她嫁到马牧池乡东辛庄一个姓于的人家。自此，被当地人按本地习俗称为于王氏。

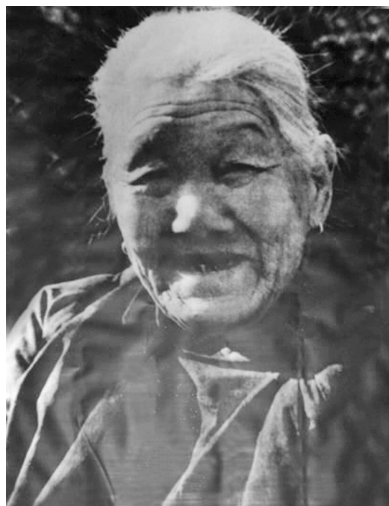
抗战爆发后，沂蒙山区各地在中国共产党的组织和引导下，掀起了抗日热潮。于王氏因性格直爽、办事干练，思想也比较先进，逐步被当地党组织培养成了抗日积极分子。1938年11月，年过半百的于王氏光荣地加入了中国共产党。在填写党员名册时，党组织为难了，总不能发展一个无名氏做党员吧。一个干部在询问了她的经历后，说：“你是夫家用两斗谷子换来的，干脆就叫王换于吧。”

入党后的王换于更加积极，不久被选举为村妇救会会长和艾山乡副乡长。在她的影响带动下，大儿媳张淑贞和长子于学翠、次子于学荣先后入党，她家成了著名抗日“堡垒

户”。

1939年6月29日，中共山东分局和八路军第一纵队司令员徐向前、政委朱瑞等首长，率领机关人员，转战来到东辛庄。因为这里“三面环水水连山”，被某些所谓通晓军事的人们称为“兵家绝地”。日本侵略军三番五次经过这里，却不敢在这个村子里驻扎。但是共产党人不怕，只要依靠群众，绝处也能求生。徐向前和朱瑞毅然在这里安营扎寨，指挥抗战，并将“帅帐”安在了王换于家。

徐向前他们不仅带来了指挥山东抗战的首脑机关，还提溜了27个（后来增加到41个）小“跟屁虫”——抗战将士的儿女们，这些孩子由徐向前夫人等照料。他们最大的七八岁，最小的才3天，其中就有罗荣桓的女儿罗琳、徐向前的女儿小何（乳名）等孩子。那时候，孩子们长期跟随部队转战奔波，



沂蒙母亲王换于



生长环境十分恶劣，再加上大人们都吃不饱，也没有多少奶水喂孩子，因此许多孩子的体质很差，大都发育不良，个个黑瘦黑瘦的。

王换于看了心疼，1939年9月底的一天，她找了个时间，向徐向前提议道：“这些孩子整天跟着你们不是办法，大人们整天忙着打鬼子，哪有时间照顾他们？我看不如将孩子们分散到各个可靠的群众家中代养，这样孩子们能有个好照应，首长们也能专下心来打仗！再说，鬼子来‘扫荡’也便于孩子在各家各户里隐蔽。”

徐向前一听，非常高兴，说：“我们也都有这个想法，只是怕给群众增加负担。再说，一下安置这么多孩子，可不是说着玩的，让谁去做这项工作呢？”

王换于说：“这个地方三村五里我都熟，谁家适合养小孩我最清楚，首长如果信得过我，就将孩子们交给我吧！”

徐向前被她逗笑了，

说：“我们都住在你家里，还能信不过你吗？！只是——”说到这里，他收敛了笑容，停顿了一下，动情地说：“又要给你和群众添麻烦了！”

“麻烦什么？照料好孩子也是为了抗战！”王换于拍了拍胸脯。

1939年10月，东辛庄抗日战时托儿所成立了，王换于任负责人。自此，她在做好其他抗日工作的同时，又挑起了抚养和照顾抗战将士子女的重担。

王换于为了完成这项任务，便挨村挨户打听，谁家的孩子夭亡了，就动员女的不要把奶水退回去，把需要哺乳的孩子们给她抚养，稍大一点的孩子送给可靠的人家照料。因为她家有4个党员干部，政治可靠，就主动安排长子媳张淑贞和次子媳陈洪良，承担抚养罗荣桓的女儿罗琳，徐向前的女儿小何（乳名），胡奇才的儿子胡鲁克、胡鲁生，陈沂、马楠夫妇的女儿陈小聪等7个孩子。5天不到，机关27个孩子就全被她安插好了。

张淑贞和陈洪良本来都各自带着孩子，突然来了半个班，由于那时的口粮都很紧张，吃饭一下子就成了大问题。王换于家

里的粮食很快就吃光了，最后连种子粮也吃了，怎么办？王换于就发动全家人向亲戚家借。后来，组织上主动接济她家一些粮食，帮助王换于一家解决了缺粮难关。

创办战时托儿所，最大的问题是保证孩子们的安全，在那兵荒马乱的年代，抚养这么多孩子，要担很大风险。王换于一家出生入死，帮助孩子们度过一个个“鬼门关”。

一次，日军要大“扫荡”东辛庄附近的大梨峪。王换于闻讯非常着急，因为那里有战时托儿所寄养的一个孩子。她立即抄近路跑到大梨峪，通知孩子的奶母带着孩子赶快转移到亲戚家里。奶母和孩子刚刚转移出去，敌人就来了，强派这家人家湊柿子。王换于如果走开，这家人家少了家庭主妇，柿子湊不出来，全家老小就会遭到灭顶之灾。王换于说：“不用害怕，我最会湊柿子，一切由我来应付。”于是，她将生柿子下到锅里，点上火……经过巧妙地周旋，摆脱了一场危险。

那时敌人常来“扫荡”，王换于家抚养的孩子多，又是领导人的子女，目标大。为保证安全，王换于和儿子秘密在南山和北岭挖了两个较大的山洞，遇到敌人来“扫荡”，就带着

孩子藏在里面。1941至1942年间，敌人三次来“扫荡”，王换于都带着孩子躲进山洞，其中一次住洞长达两个多月。

每次进洞，王换于都在外面站岗，张淑贞和弟媳陈洪良在里面哄孩子，于学翠利用夜间补充饮食。第一次进洞时，孩子们由于害怕，小的哭，大的闹。没办法，她们把最小的搂在怀里吃奶，给大点的讲故事，以后孩子们适应了，不再哭闹，才慢慢安顿下来。那段时间，他们最怕的是遇到孩子们得病，哪个孩子有了病，王换于或儿子、儿媳就立即下山去请医生。1942年夏天的一个夜晚，下着倾盆大雨，有两个孩子发起高烧，看着孩子病情十分严重，于学翠决定冒雨去请医生。考虑到一个人去太危险，弟弟于学荣决定和哥哥一块去。兄弟俩经过一番波折，终于请来了医生。两个孩子的病治好了，但于学翠全身多处被树枝划伤，有的伤口感染化脓，直到秋后才痊愈。

对战时托儿所里的每一个孩子，王换于都尽力细心呵护。一次，王换于去西辛庄看望一个寄养在那里的半岁婴儿，发现孩子瘦得不像样，非常心疼，就将孩子抱回了家。当时，王换于的二儿媳陈洪良正

在哺乳期，因当时生活条件差，奶水哺乳一个孩子还不够。王换于对陈洪良说：“这个孩子是烈士的后代，让咱们的孩子在家吃粗的，把奶给这个孩子喝吧，咱们的孩子没了，还可以再生，咱可不能让烈士断了根呀。”于是，陈洪良就接过了这个孩子。

在婆婆的影响和带动下，张淑贞、陈洪良妯娌俩也都尽心尽力呵护着这些革命后代，奶水舍不得喂自己的孩子，尽量哺乳那几个弱小的，有时自己的孩子饿了来争食，哭着闹着要喝奶，她们想到孩子们的父母忙着打鬼子，舍生忘死，就把心一横，不让自己的孩子吃。时间久了，妯娌俩的孩子由于长期疏于照顾，都营养不良。

1940年秋，陈洪良的儿子秋江拉肚子，这孩子体质差，越拉越重。陈洪良忙着照顾托儿所的孩子，没腾出空来管秋江，也没来得及找医生，结果秋江一天拉了十几次，造成严重脱水，第三天晚上病歿。1941年，张淑贞又痛失爱子春海。以后，陈洪

良又有秋潇、冬马两个亲骨肉，皆因营养不良而夭折。

于家连失亲骨肉，王换于和儿子儿媳们无不痛断肝肠。她们用自家的巨大牺牲，换来了革命后代的安然无恙。从1939年秋到1942年年底的三年多时间里，战时托儿所的41名孩子均健康成长，并陆续被父母和组织领走。1943年后，又有革命将士的45名孩子由王换于抚养长大，以后这批孩子又被陆续领走，最晚的到1948年才离开。抗战胜利后，山东保育小学600多名学生又安置在东辛庄，王换于全家受组织委托，竭尽全力为保育小学服务。

1947年，中国妇女运动的先驱者蔡畅在第一次世界妇女代表大会上，代表中国妇女作了王换于事迹的专题报告。王换于的名字从此名扬中外。



1983年，大众日报社原工作人员白铁华看望当年曾救护过他的王换于。

我与母亲有个约定

□ 冯菊英

每周六下午4时，是我与母亲约定的一个通话时间。十多年来，我和母亲一直恪守着这个约定。

上世纪五十年代末，我15岁，还是一个少女，就远离家乡，去北京工作。说实话，当时，我是十分恋家的。那时家里还没有安装电话，主要靠写信向父母亲诉说思念之情，汇报平安，一封信来回要十天左右的时间，一个月能收到两三封家信就算不错了。特别是那时我经常要到全国各地演出，要及时收到家信很不容易。因此每当一封信发出以后，就掰着指头开始算计着什么时候能收到家里的回信，真有“家书抵万金”之感。

上世纪九十年代，我们在上海落了户。随着电话的普及，我们远在苏北的父母亲家里也安装了电话，这下我们的联系就方便多了。2002年，我父亲去世后，我不放心年迈的母亲经常一个人在家（弟妹们都各自成家，离开母亲了）。为此我时常会给妈妈打电话进行问候，有好几次都因她外出，而没能接到我的电话。有时候她虽然在家，但因听力不好，听不到电话铃声，让我好生挂念。为此，我特地为她买了助听器，但母亲戴了不习惯，无奈，只得将之作为收藏品束之高阁。

此后，为了与母亲及时保持电话联系，我与她有了一个特别约定，即每周六下午4点整，我一定按时给她打电话过去，到时请她在电话机旁等候，没有特殊情况不要外

出。每逢双休日，正好弟妹们都回来与母亲团聚了，我有什么事也可以同他们对对话，了解母亲情况。自从有了这个约定，每到这个时间，母亲都会早早地守候在电话机旁，等候我的长途电话。弟妹们笑着说我从上海打过去的电话，就像中央人民广播电台的报时钟那么准。

如今，我母亲已是95岁高龄了，原来耳朵就背，现在听力逐年下降，听电话更加吃力了，我和她讲话，必须对着话筒大声地讲，她才能听见一点。但我们之间每周的通话并未因此中断。每当我在电话中大声地叫她一声“妈”、而她也大声地叫一声我的名字，是她最心满意足的时候，同时也是我最开心的时候。我现在也已是70多岁的老人了，竟还能每周通过电话叫一声“妈”，这怎么不让人羡慕和高兴呢！尽管她现在在电话中经常会听不清我在说什么，尽管我们在通话中她经常会答非所问，尽管她每次在电话里会重复着一个永恒的话题：“你什么时候回来？”但有一点，我们是相同的，因为我们都在享受着通话的过程，至少我们通过电话都能知道彼此都在牵挂着对方，只要能听到对方的声音，就表明了我们大家都平安、健康地生活着。这是我们母女之间一个共同的美好心愿。

常言道：百善孝为先，“仁之本，莫等闲”，为了回报伟大的母爱，为了弥补我这个常年在外的游子不能经常陪伴在母亲身边的遗憾，自我退休以后，每年都尽量多抽点时间，回去看看老母亲，多陪她说说话，帮她剪剪指甲，陪她在看电视的时候，充当节目讲解员，让她看得更开心。茶余饭后，我也会聆听妈妈讲她年轻时候的故事……我望着母亲慈祥的面容，望着她一年比一年衰老的身体，会情不自禁地想起小时候，被妈妈疼爱有加的情景，心里总会涌起一种既幸福又有点酸楚的情感。每当这时，我只有在心里默默地为妈妈祈祷，祝福她老人家健康长寿，晚年幸福。

儿子今年四十来岁，今年春节的一次亲友聚餐，有人问起他在日本的留学生涯，讲完自己的经历后，他说永远不会忘记我为他去借钱的那个背影。

儿子的话让我吃惊又感动。

那是上世纪九十年代初，儿子中学毕业后要去日本留学，一家人为此奔波了半年，才好不容易办齐了所有的入学资料，并收到了日本东京某语言学校的入学通知。通知说，必须在两天内将三十万日元（当时约合人民币二万多元）的学费打入指定的日本银行，逾期将取消入学资格。

我们一开始并不担心，因为在办理赴日留学的过程中，我们已按规定在指定的国内银行存入一笔钱。谁知第二天早早赶到银行，工作人员说这笔钱不是一般的存款，而是银行为之出具证明的保证金，还差半月到期，不能提前支取。我们顿时傻眼了，这些钱对于当时像我这样收入不多的工薪阶层，也算是不小的数字，都是我向亲友和同事借着凑起来的。这些钱取不出，势必要另外再筹一笔钱，而且只有短短两天时间，这在万元户都很稀罕的那个年代谈何容易？更要命的是，能借的地方都借过了，旧账未还，怎么再能开口？再说人家哪里还有多余的钱借给我？

走出银行，一家人就在路边商量，决定各自分头借款。

我知道，分头借款其实并不存在。儿子刚刚中学毕业，哪有借款渠道？借个几元、几十元恐怕还行，要借成千上万，想都别想。再说妻子，这种事从来就羞于开口，她能借到钱的亲友，都

到哪里去借这笔钱？要是借不到，不说半年的心血白费，儿子的留学梦想也会破灭。我一边走一边想着到哪里借钱，所有的亲戚，所有的朋友，所有能借钱的地方，在我脑海一遍遍过滤，实在想不出还有哪里可以借到钱。正当我一筹莫展，走投无路时，有位现役军人与我擦肩而过，我突然想起我的那些从市郊农村参军的战友，我们一起入伍，分在同一个连队，又是同时复员，回到上海后，也曾到他们的村里与他们见过一面，后来因为各自忙于工作，只是偶有电话联系。能不能找他们帮帮忙呢？虽然自以为希望不大，但还是不想放弃。幸好我记事本里留有其中一位战友单位的电话号码，便立刻在路边的公用电话拨通了。一听是我，战友显得吃惊而兴奋，从我说话的口气中，似乎听出了异样，便连连问我遇到了什么难事。难得联系一回就开口借钱，实在有点不好意思，但事已如此，我只好吞吞吐吐地说了借钱的事，并一再声明，等存款取出就归还。他沉默了一会，他自己没这么多钱，准备找村里的战友一起想想办法，让我告诉他回电号码，并嘱咐我守在电话机旁等他的回音。

等待的过程对我来说，分分秒秒都是煎熬，如果借不到，恐怕就再也没有其他

留一个背影给儿子

钱红春

已由我出面借过了，这笔钱明摆着还是要由我这个一家之主来解决。那天，我与他们母子告别时，儿子怔怔地看着我离去，眼睛里充满了焦急与期待，我走出很远了，转身回望，母子俩还不知所措地在原地站着。

我渐渐消失在人堆里的背影被儿子记住了。

办法了，此时，我的心几乎跳到了喉咙口。约莫个把小时后，我终于接到了这位战友的回电，说同村的几位战友商量后，愿意出手相助，让我赶紧去取。

心里悬着的石头落地了，我充满了对战友的感激。儿子顺利地到了日本东京，在一家语言学校一边打工一边就读。

儿子出国前没有丝毫的日语基础，面对满口日语的老师 and 全是日文的教科书，他听不懂也看不懂，加上当时他在日本一天的打工收入差不多抵我一个月的工资，这对于刚刚走出国门，家里还背着债的他来说，其诱惑力是可想而知的。他好几次想打退堂鼓，凭着身强力壮多赚些钱，但想起我一再告诫他“哪怕赚座金山银山，也会吃得光用得光，学点文化学点知识，能一辈子受用。”想起我为他去借钱时的那个背影，顿时感受到了父母对他的关爱和期盼，便打消了弃学赚钱的念头，坚持读书，两年后考取了大学。

儿子是“独生子女”，家境虽不富裕，但也是娇生惯养。出国时，他口袋里只有从国内银行兑换的一百美元，以备不时之需。为了帮家里还债，他除了上学，每天要打三份工，早起先去一家区役所清扫，结束后就去学校上课。放学后到一家快

餐店洗碗，紧接着再赶到另一家餐馆打深夜工，直到凌晨才能上床。他说那时候很累，无论是睡觉还是乘电车（地铁），都要怀抱闹钟，防止睡过头，乘过站。他曾不止一次地问自己，放着在父母身边好好的日子不过，却跑到日本来吃苦受累，有时难免后悔，但他想起出国前我们对他说的“父母照顾只是一时，以后的路终究要靠自己走。”我去借钱时的背影就又会出现在他的眼前，肩上就会感到一份沉沉的责任，正是这份责任，激励他挺过了一个又一个难关。即便是天热在路边洗车店的露天水龙头擦身，手臂在餐馆厨房被锅里溅出的油烫得满是水泡，凌晨迎着纷飞的大雪骑车送报，都没有退却过。儿子说他那时最开心的事就是拿了工资上邮局寄钱，帮家里还债。没多时，他就帮我们还清了所有的债务，连同出国时带去的一百美元都原封不动地寄了回来。

儿子的日语渐渐流利后，坚持一边打工一边求学，他做过清扫洗过碗，做过厨师送过报，为华人旅行团当过导游，也为赴日定居的同胞教过日语，虽然日子要比刚到日本时好得多，但他依然不敢奢侈，平时在家大多以方便面为主，他说他那时见到方便面就想吐。星期天，他买了面包从早到晚

泡在图书馆，读经典，找资料，直到管理员说“要关门了”才回家。儿子说他那时最心疼的事，就是将一厚叠钱作为学费交到学校，这钱是他辛辛苦苦打工积攒下来的，他说自己没理由不努力读书。1998年，儿子读大三时，学校推荐五名在校外国留学生申请日本文部省三年的全额奖学金，其中中国留学生就他一个，经过审核与面试，他成了学校唯一的获得者。

在日本的十多年里，他一刻也没停止学习，他获得博士学位后，立即辞去两所大学的教务，回到了上海，回到了我们身边。

儿子学有所成，固然是他自身不懈的努力，但我的那个瞬间的背影，能让他记得这么久，恐怕也是一种激励，以致儿子在留学日本的十多年里，完全依靠自己完成了学业。

背影，没有面对面时话语、眼神或表情的掩饰，透过背影能看见最真实的脊梁，留一个实实在在的背影给儿女，比任何东西都珍贵。



如果人生能够再来

□ 袁识先

我今年94岁了，回首往事，虽然遗憾的事情也有不少，但如果人生能够再来，我最想认真修正和补偿的也仅只有三件事而已。

第一件，是我和斯荣同志当年的评副教授之争，我现在愿意让给他。我是1958年从上海复旦大学支边到内蒙古师范大学的，上级给了系里一个评副教授的指标，我当时觉得以我的学术水平和科研实力，这个副教授应该非我莫属。可斯荣却认为他才是副教授的唯一人选，就这样我俩互不服气，互不相让，领导为了不扩大矛盾只好取消了我们系的评审名额。从此以后，我和斯荣心中都结下了难以解开的心结。现在想来当年的意气用事真是让人后悔啊！作为一个党员，为什么不能为党的民族教育事业放弃一些自己的私利呢？如果人生能够再来，我一定会把那个名额让给斯荣，让他先评上副教授。

第二件，是我从园艺专业转到了政教专业，现在我愿意回到我一直热爱的园艺专业。1943年当我接到复旦大学园艺系录取通知书的时候，心中就萌发了一个梦想，毕业之后我要带着我4年来学到的知识返回我的家乡，我的家乡是苹果之乡，我要在那里创建自己的果园，培育出许许多多的新苹果品种，当它们誉满天下之时，我也就成了名副其实的“苹果袁”。

然而为了保家卫国，我投笔从戎，参加了远征军，为第二次世界大战的早日结束贡献了自己的热血和青春。抗战胜利后，我返回复旦继续学业。可当时内战烽火又起，我又被派往复旦大学担任接管复旦军代表的联络员等工作。之后，我成了新中国复旦大学第一批政治助教。

如果人生能够再来，毕业之后，我一定要回到我的山东老家，一定要搞一个苹果园，在苹果园里我要用尽我毕生的才智和心血。

第三件，是我的爱人早早就离我而去，我现在愿意用百倍的真情和努力挽留她的生命。

1958年当内蒙古师范大学派人到复旦大学请求支援教授的时候，组织上派我去内蒙古，我当即答应，我几乎忽略了，自己的女儿还不到三岁，小儿子仅出生几个月，可是我的爱人一声没吭，毫不犹豫地和我踏上列车。我爱人不能适应内蒙古的环境，经常生病。上世纪90年代初她患上了严重的糖尿病，后来终于油灯耗尽，离我而去了，那年她才年仅70岁。

如今，我常常会站在窗前，怀念我那早已走远的爱人，想着我们阴阳两隔再不能相见，心中就有层层悔意。我万分后悔自己年轻时的粗心大意，一心只想着事业的发展，却疏忽了身边最爱自己的人。对于她的付出和隐忍，对我的情份和爱恋，我也终将无法再回报一二，我真的好后悔。如果人生能够再来，我一定要更加多地关心她、体贴照顾她，在她生病的时候，我一定要陪她上医院，亲自为她煎药，我一定不再让她受委屈，分担她的压力和忧愁，我愿用我全部的真情和虔诚向上苍祈求，请它再给我一次机会，让我的爱人重新回到我的身边。这一次，我一定要紧紧抓住她的手，不让她在我之前一个人走。

（作者系上海师范大学离休干部）

牢记历史经验教训，为实现『中国梦』而奋斗

振奋人心，鼓舞斗志，全国民众将沿着党指引的方向为实现中华民族伟大复兴、实现中国梦而顽强拼搏。

实现“中国梦”，首先应了解和研究中国的兴衰史，以便总结经验教训，取人之长，补己之短，发扬自己的优势，继承优良传统。我们的祖先智慧过人，人才辈出，如孔子、孟子、老子、庄子、荀子、韩非子、司马迁、孙子等伟人先哲，为我们创立了不朽的学说和辉煌业绩。中国是世界上唯一维系了五千年文明而没有中断的伟大国家，历史上长期领先于世界。在过去两千多年历史长河中，中国在政治、经济、文化、科技等领域在大部分时期都处于世界领先地位。

□

袁定华

以古代中国与古希腊、古罗马相比，古希腊是“有民无国”，没有形成统一的国家；古罗马是“有国无民”，没有把疆域内的人口整合起来，终因经济衰退、日耳曼游牧蛮族的人侵等原因于公元476年解体。

中国的秦始皇于公元前221年统一中国，实行了“书同文，车同轨”，统一了度量衡、货币与文字，推行了郡县制，奠定了维持中国统一的文化和体制；为防御北方匈奴贵族南侵，于公元前214年修筑万里长城。此外，隋炀帝开挖大

运河，对航运、灌溉、排涝、泄洪、发电等方面起着重要作用。

政治上，启蒙运动主张理性主义，而启蒙思想家的偶像就是孔子。他大力宣传“仁”的学说，认为“仁”即爱人，提出“己所不欲，勿施于人”；在思想教育方面，注重“学”与“思”的结合，提出“学而不思则罔，思而不学则殆”；提倡德治与教化，提出“不患寡而患不均，不患贫而患不安”的论点。自汉以来，孔子学说成为两千余年封建文化的正统，影响极大。法国启蒙思想家伏尔泰说：“自从开天辟地以来，还有什么道德准则比它更美？我们必须承认，对于人类来说，没有比孔夫子更有价值的立法者了。”中国数千年形成了“选贤任能”的政治传统和“民心向背”的治国理念等一整套制度，从隋朝开始实行了科举制度，多数官员都是通过科举考试选用的，比西方的世袭制优越得多。中国历来实行“王道”，其核心是“仁政”，而西方实行“霸道”，其核心是强权政治，为了自己的利益，它可以运用政治、经济、军事、文化等手段对其他国家施压，直至军事干预。但“王道”必须以实力为基础，以强大的经济体和国防力量作后盾，否则将成为任人宰割的绵羊。

在中共中央政治局就加快自由贸易区建设进行第十九次集体学习时，中共中央总书记习近平强调，“站在新的历史起点上，实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦……”习近平总书记的号召，铿锵有力，

经济上, 15-16世纪的欧洲和中国相比, 就经济规模而言, 当时的中国经济总量占世界的35%左右。而当时的欧洲被称为“伟大的航海时代”, 但将郑和七下西洋的船队与哥伦布发现美洲的船队相比, 郑和宝船长超过百米, 排水量据推测超过万吨, 比80年后哥伦布发现新大陆的圣玛利亚号大百倍。16世纪欧洲国家中和中国交往的最多的是意大利, 中国物质传入意大利最早最多的是丝绸、瓷器、青铜器等, 之后又通过多种渠道将中国的纺织和造纸技术传到欧洲, 对欧洲的经济的发展产生重大影响。

文化上, 欧洲与中国差距很大。伏尔泰说: “当我们还不知道如何认字书写的时候, 中国已经到处都是书籍了。”加文·孟席斯在《1421: 中国发现世界》一书中写道: “当朱棣指示姚广孝率领2180名学者进行包罗万象、长达4000卷的百科全书——《永乐大典》的编纂工程时, 处于文艺复兴前夜的欧洲, 对于印刷术还一无所知。实际上, 那时亨利五世的图书室里只有六本手抄本, 其中三本还是从修道院借来的……”

科技上, 除了中国的四大发明外, 还有龙骨车(比欧洲早15世纪)、石碾(比欧洲早13世纪)、铸铁(比欧洲早10-12世纪)、弓

形拱桥(比欧洲早7世纪)、弓弩(比欧洲早13世纪)、活塞风箱(比欧洲早14世纪)、深钻技术(比欧洲早11世纪)、瓷器(比欧洲早11-13世纪)、河渠闸门(比欧洲早7-17世纪)等, 对欧洲的经济技术发展具有重要作用。

中国历史上长期领先于世界, 后因内忧外患使中国跌入低谷, 但落后于西方是近代的事。究其原因, 大致有以下几个方面:

其一, 闭关锁国。信息闭塞, 使中国对外界发生的巨变麻木不仁, 缺乏防患意识。日本早有侵华野心, 中国却未采取有力的防御措施, 致使日本长驱直入。

其二, 落后挨打。1840年中国GDP世界第一, 为何还挨打, 那是因为当时的中国一盘散沙, 尚未达到“现代国家型”水准, 即在现代化的起点上晚了一步, 加上没有强大的国防力量, 不具备现代工业生产力、民族凝聚力和战争防御力, 因而处处挨打。

其三, 战争赔款。1840-1842年英国对中国发动侵略战争, 大量输入鸦片, 毒化中国, 使中国白银外流、财政困难、割地赔款。1856-1860年英国与法国对中国发动第二次鸦片战争, 攻占了北京, 掠夺大量文物财宝, 烧毁圆明园。19世纪下半叶, 日

本加入了西方列强行列, 对中国发动了甲午战争。击败中国后, 日本勒索赔款达2.3亿两白银。这些白银相当于当时中国政府三年的财政收入, 为日本的发展注入了大量资金, 他们用这些资金扩军备战, 从事各项建设, 使日本经济和军事实力迅速提高。1900年八国联军入侵中国, 中国又被迫支付战争赔款4.5亿两白银, 从此, 中国成了任人宰割的肥肉, 陷入了一贫如洗的境地。

其四, 金融扩张。尽管古代中国是世界最大的经济体, 但没有处理好货币短缺与经济矛盾的矛盾, 造成了中国向西班牙进口白银, 以后就患上了“白银依赖症”。这表明, 当时的中国缺乏全球视野, 没有意识到货币主权的重要性。鸦片战争前后, 英国控制的货币体系由银本位转向金本位, 使中国损失惨重。鸦片战争中, 英国战胜中国之后, 签署不平等条约的背后是英国控制的金融体系。当时中国的战争赔款也是由英国人掌控的。

实现“中国梦”, 必须传承历史经验, 牢记历史教训, 大力发展国民经济, 切实加强国防建设, 捍卫国家的主权、独立和领土完整, 为实现“两个百年的中国梦”提供坚强保证。

奉行“开卷有益” 打造“书香社会”

□ 沈世纬

古人用“开卷有益”言简意赅地概括了阅读书籍的益处。在今年的“两会”记者招待会上，有记者问李克强总理最近网购过什么，总理回答在网上买过几本书。随后，记者提问，政府工作报告连续两年把“全民阅读”写入了报告，请问总理为什么对这件事那么看重？李总理回答说：“去年听取各方面意见的时候，不仅是文化界、出版界的人士，企业家和经济界都提出要支持全民阅读活动，而且还有人担忧，我国民众每年人均阅读量还不到有些国家的十分之一。”这些建议让他深思，他认为把阅读作为一种生活方式，把它与工作方式相结合，不仅会增加发展的创新力量，而且会增强社会的道德力量。

建设“书香社会”首次写入政府工作报告，不仅把“倡导全民阅读”提上了一个新高度，更为深化改革时期的政治、经济和社会发展增添了文化底蕴。李克强总理这番话，对开卷有益注入了更加深刻的内涵。所谓阅读，就是要打开书卷，就是“开卷”，把阅读作为一种生活方式，就是人们要经常“开卷”，使其成为生活中的一种“常态”、一种习惯，在书本中不断吸收各种营养，从而获得益处。总理进而把“有益”概括为物质、精神两个层面，提出把阅读与工作方式相结合，就能激发创新活力，推动社会物质财富的创造，并增强社会道德力量，提升人们的精神文化生活。

阅读“能增加发展和创新新力量”，因为人民从阅读中能获得各种知识，而知识是激发一切创造力的源泉，从一定意义上说，一个人知识的深、浅、广、窄，决定了其创造力的高、低、强、弱。一个懒于“开卷”的人，往往是眼界狭窄、知识贫乏、孤陋寡

闻，就扼杀了自己的创造力。黑格尔说：“无知者是不自由的，因为和他对立的是一个陌生的世界”。反之，如果勤于“开卷”，认真研读，并把读和行结合起来，做到“俯而读，仰而思，思而行”，就能激发起创新活力。培根曾作出“知识就是力量”的论断。人类社会的进步，就是由知识转化为源源不断的创造力所推动的，从农耕文明到工业文明，从蒸汽机时代进入电气化时代，最后跃升到信息时代，都离不开由知识源泉所迸发的创造力量的推动。这也印证了高尔基的“书籍是人类进步的阶梯”。总之，书籍和阅读是人类文明承受的主要载体。

李总理说，阅读会增加社会道德力量，这是千真万确的。因为人类的精神道德发展是与阅读史紧密相连的。言为心声，文如其人，人们从阅读中可以感受到作者的思想品格，受到潜移默化的感染与熏陶。比如，我们从屈原的作品中可以感受到忠贞耿直和炽烈的爱国情怀，从陶渊明的作品中感受到淡泊明志、冲虚高远的品格，从李白的作品中感受到徜徉恣肆的浪漫情怀，从杜甫作品中感受到忧国忧民的现实主义风范。而诸葛亮的“志当存高远”，王勃的“穷且益坚，不坠青云之志”，范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，以及“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”等古训，更是给后人带来了无穷的精神道德力量。阅读给人以知识，知识给人以道德力量，所以革命先驱者李大钊说：“知识是引导人生到光明与道德境界的灯烛”。

现在，我们进入了一个知识经济时代，“知识爆炸”是摆在人们面前的一个紧迫现实问题。科学家们提出，十九世纪人类知识总量增一倍，约需50年时间，而到了上世纪

焦裕禄， 永放光芒的精神赞歌

□

陆宜

(口述)

陈琪

(执笔)

我第一次走进焦裕禄，是在1966年2月7日，读到了《人民日报》刊登的长篇通讯《县委书记的榜样——焦裕禄》，学习了他全心全意为人民服务的先进事迹。当时，我是上海警备区政治部文工团歌剧队队长兼教员，正在参加上海“四清”工作队。我一连细读了三遍，心潮澎

湃、热泪盈眶，深受教育。

焦裕禄同志1922年出生，比我大5岁，经历了战火血雨的考验，1962年被组织平调到“最苦、最穷、最难”的兰考县工作。他带领全县人民治理“三害”、促进生产、摆脱贫困，成为兰考人民的“贴心人”，与大家同心同德同命运；他走遍全县访贫问苦，钻进农民的草庵牛棚，与大家同吃同住同劳动；他一心为公、一意为民，身患肝癌、忘我工作，严格自律、鞠躬尽瘁，与大家同苦同乐同分担。1964年5月14日，焦裕禄475天的兰考工作、42年的短暂生命，永远定格在历史长河的印记中。他的遗体被安葬在了黄河故道的沙丘上，近十万群众自发为他送葬。他像一盏红灯、像一棵青松，成为“党的好干部、人民的好公仆”的精神符号。

看到了焦裕禄的光芒，

就紧紧地被他的光芒所打动吸引；领略了焦裕禄的光芒，就深深地被他的光芒所滋养牵引；仰望了他的光芒，就牢牢地被他的光芒所烛照指引。当天，我就按捺不住内心的感怀，激情奔涌、笔随意动，在不眠之夜一口气谱写了一首《焦裕禄常来俺的家》的曲谱，并邀请队友杜友农作词。曲调采用河南坠子的形式，唱腔流畅婉转，歌词简明通俗，“焦裕禄呀常来俺的家，群众疾苦常在心头”，“如何促生产，如何治风沙，艰苦奋斗脱贫困”，“咱们的好干部呀，如今梦里还想呀着他”……，贴切形象地展示了焦裕禄同志的崇高精神。当谱下最后一个音符时，我难以抑制的情感泪水，打湿了那一行行五线谱。我们自发组织了工作队员先行演唱，随后在驻地干部群众中传唱，很快就得到了大家的

中叶则需10年，到了上世纪70年代仅需5年，而当今人类知识总量翻番只需3年。知识的这种增长速度是人们始料不及的。不仅知识数量急剧增长，而且知识质量明显提高，知识转化为生产力的周期越来越短。与此相适应的，是人类知识的淘汰率越来越高。我们在阅读与接受新知上，显得过于浮躁与功利。有的人很少开卷阅读，不少人手机不离手，喜欢在网上浏览，说这也是阅读。当然，在网络时代，这也是获得知识的形式。但是，上网往往是以“看”代“读”，而“看”大多数是“碎片化”浏览，停留在一鳞半爪、一知半解的浅层次认知，而唯有沉

下心来认真阅读，深入思考，才能获得“慎思明辨”的深层次认知。

缕缕书香可以提升一个人的综合素养，可以温暖一座城市、一个国家。为迎接“知识经济”的挑战，无论从个人文明成长和社会发展进步来说，都需要加强全民阅读。如李总理说，“把阅读作为一种生活方式，让全民阅读能成为一种氛围，无处不在”。恩格斯说，“一个民族要站在科学的高峰，就一刻也不能没有理论思维”。中华民族要站在科学的巅峰，就不能没有阅读，不能没有理论思维。

(作者系新华社上海分社原社长)

热烈反响和认可欢迎。我们原本想着一鼓作气，组织力量灌制唱片，掀起“学唱先烈、争当先进”的热潮，但被紧接而来的“文化大革命”冲击搁置。这首曲谱就被遗忘在角落里，默默地“潜伏”起来。

古人云：“不失其所者久，死而不亡者寿。”时光流逝，不经意间焦裕禄同志已离开我们半个世纪，但他的精神风范在我们心中矗立起一座高山仰止的巍峨丰碑。2014年3月17日，习近平总书记再次参观了焦裕禄同志事迹展，强调“焦裕禄同志是县委书记的榜样，也是全党的榜样”，“他的精神同井冈山精神、延安精神、雷锋精神等革命传统和伟大精神一样，过去是、现在是、将来仍然是我们党的宝贵精神财富，我们要永远向他学习”。习近平同志还深情地回忆起在任福州市委书记期间读《人民呼唤焦裕禄》一文时所填写的《念奴娇》词作，“百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨。生也沙丘，死也沙丘，父老生死系。暮雪朝霜，毋改英雄意气”，“为官一任，造福一方，遂了平生意”，表达了习近平对焦裕禄的崇敬之情和他自己爱民为民、责任担当的坚定情怀。习总书记这一番深情的话语、深刻的阐释，软化了我心田里最为坚硬的部位，释放出支撑精神

高地的能量，也驱使着我翻找当年那首曲谱。

功夫不负有心人，那首尘封49年的曲谱重见天日。我迫不及待地在自家钢琴上深情地边弹边唱，脑海里依稀浮现出焦裕禄同志的光辉形象，自己的灵魂得到了洗礼，充满了无限的怀念和追忆。在当下，面对执政兴国、改革转型、干事创业的重任，焦裕禄精神穿越时空、永不磨灭，仍然有鲜活的思想内涵、对标的人生境界和催人奋进的力量，始终绽放着璀璨的光芒。作为一

名老党员、老同志、老音乐工作者，我邀请上海交大周澍均同志一起对这首歌词进行再创作，并发动组织了上海交通大学的离退休干部和广大师生演唱。这既是歌以抒意，深切缅怀焦裕禄同志，唤醒一代代人的时代烙印，也是歌以咏志，赤诚呼唤广大党员干部以他为镜、深学细照笃行，播撒精神的火种。

(陆宜系上海交通大学离休干部、校友合唱团首席指挥，陈琪系市委老干部局宣传处干部)

1=D 4/4 焦裕禄常来俺的家 杜发荣 周澍均词 陆宜曲 (16'2")

中板 稍快。

(6 3 3 3 6 | 1 2 7 6 5 | 3 5 3 2 1 5 3 | 3 2 3 5 | 6 6 5 3 5 3 2 | 1 5 3 2 2 7 | 6 —) 1

1. 焦裕禄呀 常来俺的家。 小板凳上 掏着烟 知心话。

2. 焦裕禄呀 常来俺的家。 泡桐树下 制订新规划。

3. 焦裕禄呀 常来俺的家。 群众艰苦 常在心里。

6 — | 1 2 3 4 5 | 3 2 1 2 3 | 6 6 5 3 5 | 6 5 3 5 6 | 1 2 3 4 5 | 6 5 3 2 1 |

话。 同吃一锅饭。 同喝一壶茶。 老布衣服 老脚板。

划。 如何治虫害。 如何治风沙。 艰苦奋斗 脱贫困。

根。 甘当孺子牛。 不搞特殊化。 知难情更深 如鱼水。

6 3 3 3 6 | 1 2 7 6 5 | 3 5 3 2 1 5 3 | 3 2 3 5 | 6 6 5 3 5 3 2 | 1 5 3 2 2 7 | 6 —) 1

跟咱同把地 不。 吃啥 啥！ 咱俩由咱书 记呀和 咱俩老战友。

咱俩由咱书 记呀和 咱俩老战友。 咱俩由咱书 记呀和 咱俩老战友。

咱俩由咱书 记呀和 咱俩老战友。 咱俩由咱书 记呀和 咱俩老战友。

1 6 6 3 3 3 6 | 1 2 7 6 5 | 3 5 3 2 1 5 3 | 3 2 3 5 | 6 6 5 3 5 3 2 | 1 5 3 2 2 7 | 6 —) 1

是呀 一家 咱俩老战友 是呀 一家。

好呀 当 家。 是 咱俩人民的 好呀 当 家。

爱呀 爱 他。

6 3 3 3 6 | 1 2 7 6 5 | 3 5 3 2 1 5 3 | 3 2 3 5 | 6 6 5 3 5 3 2 | 1 5 3 2 2 7 | 6 —) 1

爱呀 爱 他。

陆宜 创作于一九六六年七月七日。四清工作期间，闻人民日报发表李锐撰录《河南兰考县委书记焦裕禄同志的事迹》，深受教育，热泪盈眶，谱下此曲。（歌词在《学唱焦裕禄同志的事迹》中发表，并经周澍均同志修改。）

曲谱由周澍均同志修改，并经周澍均同志修改。

人生的境界在于信仰与奉献

□ 奉贤区委老干部局

走进朱萍倩家中，第一印象是整齐，不大的地方干净清爽，各种生活用品井然有序。老人看起来个头小，一直在笑。正是这位朴实平凡的老同志，做出了一个高尚伟大的举动——签署遗体捐献表，过世后将遗体赠予医疗研究。遗体捐献，在很多人眼里是一件既“前卫”又“冒险”的事。朱萍倩老人难道没有“入土为安”的想法吗？她为何会产生这种想法？她的子女又怎样看待？带着这些疑问，我们采访了这位老人。

朱萍倩，1933年3月出生在上海原南市区，1949年3月加入中国共产党，曾加入南下服务团工作，1953年转业，1976年调回奉贤县工作，1988年12月离休。她告诉我们，捐赠遗体不是一时兴起，而是深思熟虑的结果。她萌生捐献遗体的想法已有一段时间，特别是老伴过世后就一直在思考。她觉得，这么多年过去了，殡葬风俗仍植根群众心中，自己应该带头改起。同时，这有利于促进解剖学发展，提升医疗技术和医学研究水平。她很洒脱地说，人死后不会感到疼痛，与其被烧成一堆灰，还不如捐献遗体，也算是为医疗卫生事业发展作一点贡献。她还希望，能有更多老人特别是患疑难杂症的老人加入，一起为医疗事业作力所能及的贡献。老人淡定地说，这其实没什么，她的老师、哥哥和嫂子也都在捐献遗体。这些话让我们内心深受震撼与感动。

进行遗体捐赠，不仅要有本人的意愿，还需得到子女同意。朱萍倩老人的子女又是怎样的看法？她笑着说，采取了“各个击

破”的办法，在周末时与子女逐个单独谈话，不召开家庭会议，怕众人出“歪点子”。子女来时， she 就把遗体捐献说明给他们看，坦陈自己的想法，极力做好思想工作，等他们无异议就直接在登记表上签字同意。老人说，子女们都很尊重她，也就比较容易接受。

朱萍倩老人拿出了遗体捐赠登记表，解释了相关流程和手续，这些都是老人自己跑到红十字会了解掌握的。她还跟着红十字会的同志去了青浦福寿园，看看那边刻着捐献遗体的人名。朱萍倩老伴刚过世，按照本地风俗要操办，但她决定不做七也不烧东西，戴个黑纱举行遗体告别，选择了简单环保的草坪葬，甚至把老伴生前的新衣服捐献给需要的人。老人觉得，繁琐的殡葬风俗苦了自己也累了别人。在签署遗体捐献书后，老人的生活依旧过得平淡从容，每天吃药出门，隔三差五去老干部局和老友聊天。她觉得，现在毫无心理负担，把人生参透了，坦然过日子，留心欣赏这个世界足矣。

这次采访，我们与其说是探究老人遗体捐献的各种疑问，倒不如说是经受了心灵上涤荡和思想上升华。采访中，朱萍倩老人始终面带微笑，展现了一种超脱生死的淡然宁静，体现了一种朴实崇高的品性情怀，既让我们无比感动，又使我们无限敬仰。当一个人生命的夕阳染红天边，也映红那满脸沟壑之时，你才会怀着一种大彻大悟的释然，感慨于人生的沧桑积淀，由衷地说一句：“这就是人生了。”朱萍倩以自身行动告诉我们一个道理：人生的境界在于信仰与奉献。

上海老虎灶

陈太顺

四五十年前，不管你是住楼房、瓦房还是蹲草屋，上海的普通百姓一日三餐的饭菜、烧水及取暖，全是以煤球作燃料的。从劈柴添煤到炉火旺起，至少要等二十多分钟，待饭熟菜就，在炉子上再放上一壶水，如果火力不足水开不了，或是急着用开水，大人便吩咐孩子：“拎热水瓶去老虎灶泡开水。”

到老虎灶泡开水，两分洋钿一瓶，便当、省时又实惠。老虎灶，是专烧开水的店家，门面不大，灶上一口大铁锅，锅里的水整日都沸沸腾腾，在店门口与水锅之间有一个用木板支起的平台，前来泡开水的人将热水瓶往平台上一放，店家就拿起漏斗插进瓶口，右手端起勺子将开水倒进漏斗，只听得“咕嘟，咕嘟”一下就满了。

上海人很精细，生活上的点点滴滴善于划算，到老虎灶泡开水是一件蛮格算的事，泡水的人多了，老虎灶也相应多了起来。当年我住在浦东东昌路，在这条500

米左右繁华路段上就坐落着六家老虎灶。如果是小街小巷或是在弄堂口边，还可以看到更多的老虎灶，老虎灶店门前整日蒸汽缭绕，前来泡开水的人络绎不绝。有时候水没烧开，老板娘就坐下拉起风箱，“呼啦、呼啦”不消一两分钟，炉膛里的火苗便窜上来，一大锅水翻泡烧开了。也有时候上中班的人下班回家，急于用开水，无奈，只有到已经打了烊的老虎灶去敲门，老板也会乐意做这点小生意，不一会就见他披着衣服打着哈欠开门给人上水，看不出有半点不耐烦的样子。

在老虎灶店堂里，偶而也会望见三三两两几个老者坐在八仙桌旁喝茶。当然，在这里喝茶与在茶馆店喝茶，气氛是不一样的。也许是口渴了才来这里坐坐，喝完了就走人，再说老虎灶经营的是开水，不是茶馆店营利性质，而且人手少也顾及不了这一摊子。

到老虎灶去泡开水，凡是老顾客一般都不付现金，用的是筹子。筹子是用竹片做成的，约三寸长，上面刻有某某老虎灶的店名或老板的姓名，两分钱换一根筹子，一根筹子泡一瓶开水。

上世纪五六

十年代，上海街头有不少摆小书摊的，一分钱看两本，而我却是十分喜欢看这类小人书，身上又没有钱，这如何是好？于是我就想了一个骗人的办法，我从家里偷拿了五根泡开水的筹子去老虎灶退换现金。老板问：“做啥退钞票？以后否泡开水啦。”

虽然心里害怕，我还是鼓足勇气撒了个谎，告诉他：“阿拉明朝要搬场，否在这里泡开水了。”

老板将我看了好一会，好像看出了什么秘密，冒出一句：“小赤佬，交关滑头。”一句话说得我心里直发毛。我把退回的一角钱全花在小书摊上了，小人书看了不少，心里却不安，以后再去泡开水，总担心老板问起我搬家的事，好在我每次去泡开水，他从未用正眼瞧我一回，几天后我心里也就踏实了。

步入老境之后，一想起上海的老虎灶，我的脑海里就现出了蒸汽缭绕、沸沸腾腾滚烫的记忆。那是这座世界级大都市独一无二的景点。



“同胞手足情”去哪儿啦？

□ 陈月芹

老邻居来电求助：小叔家动迁了，兄弟姐妹间吵得不可开交。请我出招，怎么平息这场风波，怎么帮她争得一间房子。

我了解她家情况，真诚地提出三条建议：一是调整好心态，否则房子搞不到，却搞坏了身体；二是清楚了解政策，仔细对照自己，不符合条件的不要硬争；三是作为大嫂，不要与小妹联盟在家里搞派系斗争，伤了兄弟姐妹间的手足情谊。千万不要为了那间想象中的房子，伤了自己的身体和两位小叔的手足情。

放下电话，我的情绪平静不下来。社会上流传着“穷人翻身靠动迁”和“动迁款是唐僧肉，人人都想咬一口”的话，在老邻居家里充分体现了。从柏万青主持的“老娘舅”节目中和身边社区里，我们看到，为了小小一套房子或者若干人民币，兄弟姐妹间破口大骂的屡见不鲜，拳脚相加的不少，刀子进出的也有。年迈父母的痛哭流涕视而不见，手足情谊不知去了哪儿？

很痛心！中华民族是有优良传统的。古训曰：吾族务要恪遵祖训，以伦理为纪纲，父慈子孝，兄友弟恭，夫妇和顺；一家雍睦（和睦），端由于此。即同宗相处，须要安分守己，尊莫凌卑，强莫欺弱；卑幼者不许冒犯长上，富贵者宜怜穷困。

《弟子规》中写道：把身外的钱财物品看轻点，少计较，兄弟之间就不会产生怨恨；讲话时不要太冲动，伤感情的话要忍住不说，那么不必要的冲突怨恨就会消失无踪。

中国古代有很多孝悌典型。《尚书》尧典记载：虞舜，父亲是瞎子，母亲死后，父

亲娶了后母，生了兄弟象。父亲顽劣不明事理，后母喜搬弄是非，兄弟又傲慢奸邪。他们三人多次共谋欲置他于死地，虞舜以他的聪明而免于祸害。事过之后，虞舜照样勤劳做事，孝顺父亲、后母，友爱善待兄弟。因为他明白：人心始善，卒得感动以返！他终于用孝悌感动了全家，并使家庭和谐相处，家庭事业兴旺，家人远离了奸邪的行为。

又如魏晋时期的王祥。《资治通鉴》记载：王祥非常孝顺，但后母朱氏时常体罚王祥，甚至想毒害他。王祥在后母所生兄弟王览的保护下，才得以幸免。对后母的责难，王祥不但不记恨，反而愈来愈恭谨，最终在王祥诚挚的孝心和兄弟间真切的友爱感召下，后母找回了慈爱之心，家庭重归于和谐。王祥以孝行闻名，官至三公，成为历史长河中的贤臣，并以80多岁善终。

现代也有很多这样的典型。有大哥大姐带头放弃遗产继承权的；有兄弟姐妹共同出资为小弟、小妹购买经适房的；有主动承担年迈父母敬老院费用的；有将工资交父母供养弟妹上学的；有把卧病在床的父母接回自己家，十几年悉心照料的……不胜枚举。同胞手足情谊仍然感天动地。

我在同学聚会时作了一次微型调查。请曾经把父母或者公婆的老房子无偿让给兄弟姐妹的同学举手，结果70%的人举了手。很受感动。我惊奇地发现，在举手的同学中，100%的人都靠自己的力量解决了住房问题，而且个个事业顺利、家庭和睦、小辈孝顺。这是偶然的吗？非也。

事实证明：“家和万事兴”和“量大福大”是两条颠扑不破的真理。

我这个人是很节约的。我的节约，不是舍不得吃，舍不得穿，舍不得用，而是能吃的决不轻易倒掉，尤其是粮食，我视为宝中宝，十分珍惜。能穿的不随意丢弃，衣服只要不破，旧一点没关系，穿起来更觉舒适。能用的坚持着用，有的物品坏了，只要能修，修好了再用。我节约每一张纸，哪怕超市的收银条以及药品包装盒里的说明书也要留着，反面空白处作便条用。我的观点，套一句老话叫：食尽其吃，衣尽其穿，物尽其用。

现在有些人口袋里有了点钱，不爱惜买来的东西，稍有点不如意就不要了，崭新的东西丢进了垃圾桶。上饭店吃饭，常常看到人家，有的为了表示盛情，有的为了装富摆阔，点了满桌的菜，吃不掉还不愿打包，造成浪费。吃自助餐的饭店浪费尤甚，更是令人痛心。我对这种现象很看不惯，很不理解，既浪费了钱物，又增加了环保的压力。

我以为，节约物质财富是一种美德，是对劳动者的尊重。因为任何物质财富，不管是吃的穿的用的，都是千千万万的劳动者辛勤劳动的结晶，应该珍惜。

现在不少人有一种思想，认为他花钱买下的东西要怎么处置就怎么处置，浪费不浪费与他人无干。这种

思想是错误的。笔者认为：任何人买来的任何物品都具有两重性质。一是他私人占有的性质。从这个意义上说，他是可以随意处置的，不管他节约使用还是挥霍浪费。二是它具有的社会性质。他买来的任何物品乃是社会物质财富的一部分。从

我

的

节

约

观

□

沈方德

这个意义上说，他就不可以随意处置，不可以挥霍浪费了。谁浪费一斤粮、一件衣、一度电、一张纸，社会就要因此多生产一斤粮、一件衣、一度电、一张纸。这就需要劳动者为之流血流汗，需要土地为之付出地力，还需要消耗电、汽油、煤炭等各种能源物质……更

别说造成的环境污染了。这能说与他人无干吗？反过来说，谁节约了一斤粮、一件衣、一度电、一张纸，就可能减轻对社会需求的压力，劳动者可能为之休养生息，土地可能为之得到修复的空间，还可以减少能源的消耗，为实现低碳生活、保护环境、建设美丽中国作出贡献。节约是件大好事，何乐而不为！

习近平同志早在2006年2月就说过：“在消费领域，要大力提倡合理消费、适度消费的消费观念和消费行为，使节能、节水、节材、节粮、垃圾分类回收、减少使用一次性用品等，成为全社会的自觉行动，逐步形成文明的节约型消费模式。”（《之江新语》第170页）笔者理解：习近平说的合理消费和适度消费就是要节约消费，就是要根据各人的经济条件进行消费，提倡节约，反对浪费。提倡节约不是不要正常的合理的消费，只要经济条件许可，可以吃得好一点，可以穿得好一点，可以用得好一点，可以住得好一点，就是不可以浪费。这与节约并不矛盾。

任何人只有节约的义务，没有浪费的权利。节约就是尊重劳动者。节约就能保护生态，浪费就会污染环境。节约是一种高尚的文明的行为。

这就是我的节约观。

朝气蓬勃度晚年

□ 汪家景

我很欣赏亲和源提出的“养老改变生活”的理念，它能使人们积极向上、满怀信心走完人生最后一程。

老人们常说“夕阳无限好，只是近黄昏”！这是对晚年生活的叹息，未免消极。应该改成“夕阳无限好，胜似朝阳红”。有了这样的理念，那就能鼓舞既老之人积极应对，朝气蓬勃度晚年。

我一向本着这样的理念，规划着自己的后半生。我紧紧守住“锻炼”、“休闲”、“学习”六个字，朝气蓬勃地度过每一天。

以“锻炼”养身。我从退休之日始，就每天到公园或广场上去早锻炼一小时，近三十年如一日，从不间断。我现在八十八岁了，眼不花，耳不聋，腿不软，腰不痛，三不高，脉正常，这就是锻炼养身的成果。去年十月，我还参加“欢乐跑中国”组织的3000米长跑比赛，和小青年一起跑完了全程。现在，我虽已搬家，每天早上还要走2200步的路程到原来住处的广场，和原来的老年晨练队一起做早操，坚持不渝，乐此不疲。

以“休闲”养神。每周一、三、五上午，我都要到祥和家园老年茶座喝茶聊天2小时。这里的茶友，绝大部分是退休的老党员，觉悟高，人品正。大家边喝茶边谈论国家大事。虽海阔天空，似无边际，却围绕着反腐败这样一个核心，盛赞共产党的伟大，坚信我们的日子会一天比一天更好。在谈到国际形势，大家更盛赞党中央合作共赢的外交政策所取得的胜利，无比兴奋。还有经济建设，文化事业，社区安全……都是我们的

话题。总之，在这个茶座上，让我们得到的是正能量，长知识，心旷神怡，能延年益寿。

以“学习”养身。不要以为人老了，学不学习无所谓了。学习恰恰也是我们老年人的精神食粮。学习政治，思想开朗；学习形势，眼睛明亮；学习历史，道路宽广；学习道德，品德至上。一定要坚持活到老、学到老，才能活得出彩、活得朝气蓬勃。我除了每天坚持1-2小时阅读报刊和观看电视新闻外，每月还参加两次离休干部的组织生活，从不请假缺席。我所在的地区学习小组被普陀区老干部局命名为“居民区老干部活动点”。我们的学习组长经常向我们传达中央、市区各级领导对老干部的关爱和有关方针政策，使我倍感党的温暖。心暖了，神振了，身也健了。正像一首歌里唱的“我真想再活500年——”

（作者系百联集团离休干部）



端午随想

□ 黄 俭



端午节对我来说，就如同一首隽永难忘的诗章，小时候，它就深深地烙在我心中。往事并不如烟。记得那天去私塾上早读课，母亲怕我饿着，给我塞了一只白米粽子。老师是家长们联合出资从城里请来的，姓师，善良又甚有学问。他问我：“端午节为什么要吃粽子？”“不知道。”

师老师告诉我：吃粽子，是为了纪念一个叫屈原的古代诗人和圣贤。我似懂非懂地听着老师讲了一通屈原的故事，他还要我去读《楚辞》，读《离骚》。在老师的启蒙下，我果然去买了一本《楚辞》。

屈原的《离骚》有370多行，从自然到社会、从宇

宙到人间，包罗万象，形形色色，但是所抒发所倾吐的都是他爱国的基本思想和为此而奋斗的牺牲精神。这当然是我成年以后经过认真学习才明白才理解的。在学习中，我认识了屈原。虽说，屈原是以诗人的名字载

入史册，然而，在战国末期的楚国，他却是以一个政治风云人物出现于政治舞台的，他是一个政治家，一个爱国为民的政治家。他的一生从没有为一己之私而放弃为国为民的“美政理想”。他要让民众安居乐业，即使自己遭受到最大的不幸，他也是始终如一无丝毫动摇，请听：“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔。”“余固知謇謇之为患兮，忍而不能舍也。”屈原为国为民的信念和对自我操守的坚持，实在令我动容！屈原对那些善于投机取巧，抛弃做人原则，贪图私利、追求邪恶的佞臣贼子公开宣布：“宁溘死以流亡兮，余不忍为此态也。”

在绝望和悲愤之下，报国无门的屈原怀抱大石投汨罗江自杀。屈原最后成了失败者。但是，在我的心目中他是一个伟大光荣的失败者！他誓死不与那些弃国家民族利益于不顾的坏蛋们同流合污，正如他在《渔父》中所唱：“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒”。屈原面对邪恶，“独立不迁”、“横而不流”，身可危而志不可夺，躯能捐而节不能变。他言不求苟合，行不取苟容。纵被遗弃，也不沉沦。他志似霜洁，心如玉净。他是“敢同恶鬼争高下，不向霸王让寸分”的勇士！

可敬的屈原，他那为国家为人民九死不悔的执着精神、上下求索的探索精神以及独立不迁的人格精神，千百年来为人们所称颂所追随。

忆古思今，我们的文化人、知识分子，我们的官员、我们的共产党员所需要的不也是这种精神、气度与境界么？

（作者系上海报业集团离休干部）



浅论家规家训家风

□ 张福弟

“家规”是指一个家庭所规定的行为规范，是教育规定家人及后代子孙的准则。规定什么可以做，什么不可以做。

“家训”是指对家人及子孙立身处世，持家治业的训导、教诲。家训是训导，教诲家人及子孙怎样做人？做一个什么样的人。家训属于家庭美德的范畴。家训是家人做人的道德标准。

有了“家规家训”，不一定能形成真正意义上的“家风”。一家人中如果有人严重违反家规，违背家训，那这家人不能算有好的家风了。

“家风”，犹门风，是指一个家庭的传统风尚。一个家庭的生活方式，文化氛围即构成了家风，顾名思义，家风就是一个家庭的风气、风格和风尚。

家风不是一朝一夕形成的，一个家庭一二辈人不可能形成门风。家风是几代人约定俗成，共同认可，祖孙世代相传延续的言行准则。持之以恒，努力奋斗，才能形成自家的独特家风。家风是长期完善形成，又共同自觉践行的准则和习惯。

现略举几例古今中国的家规家训家风：众多名家有“耕读传家”“书香门第”之家风。曾国藩的家风是：“勤奋，俭朴，求学，务实”。纪晓岚的家规是：“四戒四宜。一戒晚起，二戒懒惰，三戒奢华，四戒骄傲；一宜勤读，二宜敬师，三宜爱众，四宜慎食”。黄炎培的家训是：“事闲勿荒，事繁勿慌，有言必信，无欲则刚，和若春风，肃若秋霜，取象于钱，外圆内方。”钱学森的家训是：“人生当有品，如哲、如仁、如义、如智、如忠、如悌、如教”。这些名家

的家规家训家风是我们的楷模和典范。

2012年至2013年，我正在编撰《家谱》时，萌生了制定家规家训的想法，又适逢央视在马年的第一天推出了家风家规的大讨论，这就是我制定家规家训家风的动因。于是乎，我借家谱，查字典，上网查阅什么是家规、家训、家风？怎样制定家规、家训、家风？名家的家规、家训、家风等有关资料。在此基础上，我及家人认真制定了16条64字的家规家训，于2013年8月，连同我编撰的《家谱》由世界大同文化艺术出版社正式出版了。

2013年至2014年，我撰写了《世谈家规家训》一文，被刊登在浦东中华职教社《社讯报》及《浦江报》上，并在居委春节座谈会上作了专门介绍。后来，我又把我家的家规家训修订成：（1）爱国爱家；（2）遵纪守法；（3）文明礼貌；（4）爱岗敬业；（5）任劳任怨；（6）尽心尽责；（7）尊老爱幼；（8）夫妻和睦；（9）邻里友善；（10）勤奋好学；（11）诚实守信；（12）正直善良。家规家训的内容从社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德四个方面阐述，体现了社会主义核心价值观在公民层面的价值追求。

至于我家的“家风”，目前还未真正形成。我追求的家风是：“勤奋好学、书香门第”之门风。现在只是一个影子，只是一个雏形。

2013年，我家被评为周浦镇“五好文明家庭”。我与我的家人决心代代相传，持之以恒建设好“勤奋好学”之家风，努力争取成为“书香门第”。读书，读书，再读书，为建设书香社会而奋斗。



花城看花市，羊城过羊年。今年是羊年，算得上是广州的本命年，全家专程自上海到广州四日游。那花城广场、诸多著名公园，还有其他多处岭南印象，让我深切体会到广州这座大都市的浓厚文化底蕴和大气雍容的现代气息。

传说很久以前，五羊仙人洒下稻穗，先民自此在岭南开拓了广东这处富饶安宁之地。唐代大诗人高适也有诗云：“海对羊城阔，山连象郡高。”广州自古就与海洋与外交联系在一起，是举世公认的千年商都，海上丝绸之路发祥地。对这一处闻名的岭南文化中心地，今天改革开放的前沿，多年来我就一直向往有一天能去看一看。

羊城看花，已成为广州城市的品牌。在花城，无论室内室外都生长着美丽的鲜花，品种众多，争相斗艳，让人目不暇接。广州处处春意盎然，街头花红柳绿与穿着鲜艳的女士交融在一起，

一静一动，不失为花城一道靓丽的风景线。

这次我们下榻的住地为广州胜利宾馆。宾馆带有浓厚的古典主义建筑风格，据说这座宾馆前身是十九世纪英国汇丰银行旧址，周围均是保留较好的古典建筑群，不远就是沙面公园，越秀公园、海珠广场、文房四宝街也在附近。这次我们还去参观



本文作者近影



“健康住宅”的国际标准

根据世界卫生组织（WHO）的定义，“健康住宅”就是能使居住者“在身体上、精神上、社会上完全处于良好状态的住宅”，具体说来，“健康住宅”的最低要求有以下几个方面：

- 1、引起过敏症的化学物质浓度低。
- 2、尽可能不使用容易挥发出化学物质的胶合板、墙体装饰材料等。
- 3、设有性能良好的换气设备，能将室内污染物质排出室外，特别是对高气密性、高隔热性住宅来说，必须采用具有风管的中央换气系统，进行定时换气。
- 4、在厨房灶具或吸烟处，要设置局部排气设备。
- 5、起居室、卧室、厨房、厕所、走廊、浴室等温度要全年保持在17℃~27℃之间。
- 6、噪音要小于50分贝。
- 7、二氧化碳浓度要低于1000ppm。
- 8、悬浮粉尘浓度要低于每立方米0.15毫克。
- 9、室内的湿度全年保持在40%~70%之间。
- 10、一天的日照要确保在3小时以上。
- 11、要设置有足够亮度的照明设备。
- 12、住宅应具有足够的抗自然灾害的能力。
- 13、具有足够的人均建筑面积。
- 14、住宅要便于保护老年人和残疾人。

除此以外，因建筑材料中含有有害的挥发性有机物，所以住宅竣工以后，要间隔一段时间（至少两周）才能入住，在此期间要进行通风和换气。

花草的颜色与香味是花草与昆虫达成默契的一种方法。昆虫在很远的地方就可循着花香去找合作伙伴。合作的对象地点确定之后，昆虫与花草之间便会通过花蜜与花粉来完成默契。

为了使昆虫容易找到花蜜，花草会在分泌花蜜的管道入口处长出与花的其他部位不同的颜色，这些“花蜜指路牌”指引昆虫到达采集食物的目的地，吃到花蜜和花粉，同时带出一些花粉，为花草们的传宗接代尽心尽力。



花的颜色是引导昆虫寻花的标志。勿忘我草蓝色花朵的中间有一个黄色的圈，这个圈正是在向昆虫们暗示：到这儿来采蜜。蜜蜂可以通过视觉选择它中意的那些花。蜜蜂的视觉只能辨别4种颜色：黄色、蓝绿色、蓝色和紫外线色，凡是能显出以上颜色的花，都是蜜蜂采集的对象。

昆虫寻花也要靠它们的味觉器官，即通过口腔中的味觉器官，判别花蜜的滋味，合口味的便是所要寻找的花朵。



『时尚潮老』学微信



陈公照

我年届九旬，健康状况自以为良好。我有一位好友，于2014年5月远赴加拿大探亲，长达半年之久。在上海时，我们非常知心，常隔三岔五地见面。我的老伴已去世多年，老友是我最重要的精神支柱之一。因此，他出国后，我心里总有些空落落的失落感。

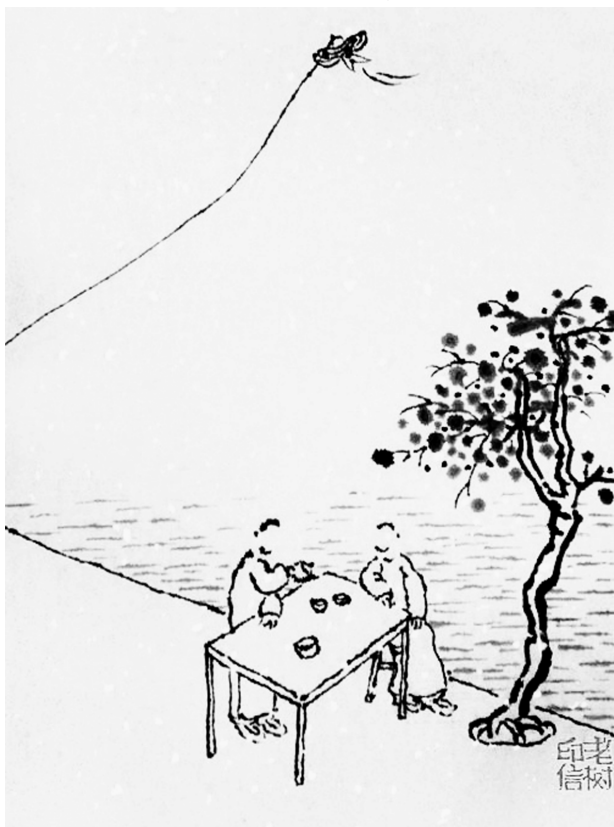
一天，他在越洋长途电话中对我说，你可以和我微信吗？我不免愣了一下，“微信”，那是小青年的时髦玩意儿，我这个耄耋老翁能学得会吗？他鼓励我说：“凭你的智商，有什么学不会的？”我想，“世上无难事，只怕有心人”，便鼓起勇气，拿出“八十岁学吹打”的劲头，向人请教，学起了微信。微信这东西也是纸老虎，看起来挺神秘、挺玄乎的，其实真正钻进去，并不难学。过不了几天，我

便初步掌握了微信的收发。几乎每天晚上，我都要和老友“微”它一阵，聊上几句，于是整个晚上感到非常心满意足，睡觉都觉得踏实。开始，微信的声音有点轻，偶尔还有些听不清楚。老友建议我去买个耳机，戴上试试。我就去买了一副大耳机戴上。嘿！声音果然清楚多了，就像面对面聊天一样。更有意思的是，大耳机套在头上发微信时，那情景就像《永不消逝的电波》中李白当年向延安发电报一样，感觉

妙不可言。万里之遥，隔空喊话，如同促膝谈心。微信飞越时空，不禁让我大为感慨：一是感慨现代高新科技改变了人们的生活，使之变得奇妙无穷，真可谓“万水千山一线牵”；二是感叹国家政策开放，国人足迹遍及全球，通讯联络顺畅及时，就像远方风筝不断线；三是赞叹我们老年人也能与时俱进，抓住青春尾巴，朋友们笑称我是“时尚潮老”，我也的确体会到微信让我们老年生活别具风采。

耄耋之年学微信，使我多了一个沟通思想、交流情感的平台。我将活到老、学到老，在不断学习新事物中实现自己人生的三部曲。

（作者系虹口区曲阳街道离休干部）



最后一课

□ 郁 群

1941年12月8日早晨，天蒙蒙亮，我们南菁中学住在学校里的同学被一阵炮声惊醒了，我和一些同学爬到屋顶上去看，只见外滩方向天空升起了一道浓浓的烟。“这是兵舰在开炮！”“是日本兵和英美打起来了吗？”同学们议论纷纷。

“日本偷袭美国珍珠港，烧毁了不少兵舰！”有的同学从收音机中听到了消息。

这时候，有的同学到校门口观察了一回，气喘吁吁地回来报告说：“日本兵已进入租界了！已占领了斜对面的跑马厅。门口已挂起了太阳旗，站了岗。还看到许多马匹被牵走了，不少群众在围观……”

“我们学校怎么办？”同学们集中在校门口的天井里，激烈地议论着：“停课！回家！不能接受日本人来安排！不能接受亡国奴教育！……”

学校当局一面立即召开全体教师和学生代表的紧急会议，一面要求同学们吃好早饭坐在教室里等待学校的决定和安排。

不一会儿，同学们都已在几个教室里坐好，楼梯上已听不到杂乱的脚步声。

在我们高二的教室的黑板上，不知是哪一位同学已写上四个大字：“最后一课”。在它的下面另外还有一个口号：“打倒日本帝国主义！”

空气是那么严肃、静穆。忽然，坐在后排的一位穿西装的男同学，这时轻轻地唱起了“我的家在东北松花江上，那里有森林煤矿，还有那衰老的爹娘……”大家回头望着他，静静地听着，等他唱完一段后，都报以

一阵热烈的掌声。

老师终于走进来了，他看了一下黑板上的字，用十分庄严的口吻说道：“同学们，你们写得对！你们说得好！今天是‘最后一课’，我们要打倒日本帝国主义！”

他宣布了学校的决定：“因为日本兵已进入租界，从今天起学校暂时停课！学校将发给肄业证明。南菁中学原是江阴迁来的，以后会迁回去。哪一天重新开学，现在说不清，请大家注意整个形势和报上的消息。”

老师宣布完毕，还自己发表了一段热情洋溢的讲话：“同学们，我们中国受尽日本帝国主义的欺凌，敌人步步进逼，我们有热血的青年必须起来反抗，我们决不能再后退，决不做亡国奴！同学们，我们学校决定停课是正确的，我们不能等日本鬼子来接管，我们的学校门口决不能挂上太阳旗！同学们，我国的抗战正在浴血进行，沦陷区也展开了游击战，人民大众愈来愈觉醒，正义在我们这一边，最后胜利一定属于中国！”

同学们恋恋不舍离开这个教室，许多同学眼睛里饱含着泪水，一些女同学已忍不住在哭泣了，大家相互紧紧握手，一个个伸手相握，口中都重复地说着：“再见！再见！再见！……”

“最后一课”是充满同仇、充满悲愤的一课！“最后一课”也是充满爱国主义精神的一课！

（作者系上海市科学技术协会离休干部）

端午抒怀

□ 阎长春

珍珠身裹绿行装，味道糯甜清又香。
解带除衣品美食，骚人牵断我心肠。

端午感怀

□ 刘世禄

端午风俗源起长，
龙舟竞渡粽飘香。
离骚一曲千古颂，
屈子英灵万世芳。

农忙

□ 张勉

树绿莺啼油菜黄，麦浪滚滚正灌浆。
携孙暂往田园住，学做农活种稻粱。

光辉岁月思忠魂，
莫忘感恩此世中。
英烈精神如火炬，
传承万代焰红红。

□ 刘师
悼烈士

春日畅游郊外

□ 鲁传熙

映日菜花遍地金，迎风麦浪碧如茵。
池边野鸭群相戏，宅后雏鸡傍母行。

风和日丽起微澜，
云影青山水底天。
双桨点开千叠浪，
小舟划破碧峰巅。

□ 金嗣水
泛舟

莘庄公园赏梅展

□ 吴春荣

早春乍暖还寒冷，已觉梅花竞放香。
红绿玉梅争吐艳，笑迎明媚好春光。

落坐沙洲心事空，
自由自在对清风。
眼观宇宙新天地，
身寄苍穹大帐篷。
曲岸蜿蜒夕照红，
浮标荡漾有无中。
钓钩鱼上不拉线，
潇洒一回姜太公。

□ 廖显辉
垂钓

春思

□ 秦家志

春晨睡醒恋残眠，柳绿花红只等闲。
坎坷流年东逝水，欢天喜地贺新天。



眼前却似白云堆，
朵朵叠出幻境美。
尘世有樱花胜雪，
笑迎春到好梦追。

□ 方艾
樱花